

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2017

Martin Homola

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Výchova a trénink mládeže ve vybraných fotbalových klubech kraje Vysočina

Youth education and training in selected football clubs Vysocina Region

Martin Homola

Vedoucí práce:	PaedDr. Ladislav Pokorný
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	TVS – VZ

2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Výchova a trénink mládeže ve vybraných fotbalových klubech kraje Vysočina vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití uvedené literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, 21. června 2017

.....

podpis

Velice rád bych chtěl poděkovat vedoucímu své bakalářské práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za jeho čas, ochotu, odborné rady a trpělivost.

Dále děkuji mým bývalým trenérům a spoluhráčům za pomoc s distribucí dotazníků.

ANOTACE

Zmapování sportovního tréninku mládežnických fotbalových družstev ve vybraných klubech kraje Vysočina s přihlédnutím k jejich výkonnostní úrovni a porovnání způsobů výchovného působení fotbalových trenérů mládeže v těchto klubech.

KLÍČOVÁ SLOVA

Sportovní trénink, fotbal, kraj, mládež, trenér

ANNOTATION

Charting the sports training of youth football teams in selected clubs in the Vysočina region with regard to their performance level. Comparing methods of educational influence youth football coaches in these clubs.

KEYWORDS

Sports training, football, region, youth, coach

Obsah

1	Úvod	7
2	Cíl a problém práce.....	8
3	Teoretická část.....	9
3.1	Sportovní trénink	9
3.1.1	Charakteristika sportovního tréninku	9
3.1.2	Složky sportovního tréninku.....	9
3.2	Herní výkon	12
3.2.1	Přehled herních činností	12
3.3	Organizace a formy tréninku	19
3.3.1	Organizační formy	19
3.3.2	Sociálně interakční formy.....	22
3.3.3	Metodicko-organizační formy	23
3.4	Zvláštnosti sportovní přípravy dětí a mládeže	24
3.4.1	Zvláštnosti psychiky u mládeže.....	24
3.4.2	Biologicko-psychologické charakteristiky	25
3.5	Profese fotbalového trenéra	28
3.5.1	Činnosti trenéra	28
3.5.2	Způsoby vedení týmu	28
3.5.3	Typologie trenérů	29
3.5.4	Didaktické styly.....	30
3.6	Trenér – pedagog i psycholog.....	31
3.6.1	Sportovní výchova.....	31
3.6.2	Řešení konfliktů a konfrontace.....	32
3.6.3	Komunikace.....	32

3.6.4	Psychologické vedení týmu	33
3.7	Osobnost ve sportu.....	34
3.7.1	Pojem osobnost.....	34
3.7.2	Sportovní talent	35
3.7.3	Psychotyp a somatotyp	36
4	Hypotézy.....	38
5	Metody a postup práce.....	39
5.1	Dotazníkové šetření	39
5.2	Rozhovor.....	39
6	Výzkumná část	40
6.1	Použitý výběrový soubor	40
6.2	Dotazník.....	40
6.3	Rozhovor.....	40
6.4	Výsledky výzkumu	41
6.4.1	Dotazníkové šetření	41
6.4.2	Rozhovor s trenérem Salákem.....	63
7	Diskuze	65
8	Závěry.....	69
9	Použitá literatura.....	71
10	Přílohy	73
10.1	Seznam příloh.....	73

1 Úvod

Téma své bakalářské práce jsem si zvolil z důvodu své dlouhodobé fotbalové kariéry a současně mého zájmu o trénování mládeže, kterému bych se chtěl v budoucnu věnovat. Začal jsem hrát v rodné Náměšti nad Oslavou, v žákovských kategoriích už jsem kopal za Třebíč a do dorostu jsem šel hrát do Jihlavy. Všechny tři týmy, kde jsem působil, se nachází v kraji Vysočina, a proto se moje bakalářská práce zaměřuje na tuto oblast. Během mojí dosavadní hráčské kariéry jsem poznal mnoho trenérů a tím pádem mnoho různých typů, stylů, metod. Během studia na Střední škole v Jihlavě, jsem si udělal fotbalovou trenérskou licenci B, a tak jsem dělal asistenta trenéra u přípravky v klubu FC Vysočina Jihlava po dobu půl roku. Nahlédl jsem tedy i do trenérství a udělal si tak lepší představu, co taková profese obnáší.

Bakalářská práce se skládá z teoretické části, kde se věnuji charakteristice sportovního tréninku, organizaci, formám a procesu fotbalového tréninku. Dále se zaměřuji na různé věkové kategorie u mládeže a dětí. Hodně prostoru jsem nechal trenérské profesi, protože práce je zaměřena i na výchovu hráče. Proto nechybí v teoretické části ani kapitola Osobnost sportovce.

V praktické části se zaměřuji na popis vybraných klubů na Vysočině a především na interpretaci dat z dotazníkového šetření.

2 Cíl a problém práce

Cíl:

Zmapovat sportovní trénink mládežnických fotbalových družstev ve vybraných klubech kraje Vysočina s přihlédnutím k jejich výkonnostní úrovni a porovnat způsoby výchovného působení fotbalových trenérů mládeže v těchto klubech.

Dílčí cíle:

1. Zjistit, zda ovlivňuje rozsah tréninku úroveň soutěže, kterou tato družstva hrají.
2. Zmapovat materiální vybavenost klubů.
3. Zjistit, jak početná je základna v mládežnických kategoriích ve vybraných klubech napříč různými úrovněmi soutěže.
4. Zjistit, jak se liší kvalifikace trenérů mládeže ve vybraných klubech na různých úrovních soutěže.
5. Zjistit, zda je hlavním kritériem výchovy zásada fair play.
6. Zjistit, jaké výchovné cíle si trenér klade.

Problémy:

1. Ovlivňuje rozsah tréninku úroveň soutěže, kterou tato družstva hrají?
2. Jak se liší materiální vybavenost na různých úrovních soutěže, kterou tato družstva hrají?
3. Jak početná je základna v mládežnických kategoriích ve vybraných klubech napříč různými úrovněmi soutěže?
4. Jak se liší kvalifikace trenérů mládeže ve vybraných klubech na různých úrovních soutěže?
5. Je hlavním kritériem výchovy zásada fair play?
6. Jaké výchovné cíle si trenér klade?

3 Teoretická část

3.1 Sportovní trénink

3.1.1 Charakteristika sportovního tréninku

Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.

Trénink musí současně respektovat **celkový rozvoj jedince**, tzn. snaha o dosažení nejvyšších výkonů nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života.

Cílem tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce.

Znamená to usilovat o rozvoj ve dvou oblastech – **výkonnostní** (tedy ve smyslu rozvoje výkonnosti v dané sportovní disciplíně) a **lidské** (jinými slovy výchovné, např. dodržováním zásad fair play a pravidel sportu apod.).

Sportovní výkonnost je schopnost podávat sportovní výkon na určité úrovni ve specializované pohybové činnosti.

Úkoly tréninku zahrnují tělesný, psychický a sociální rozvoj a spočívají v osvojování sportovních dovedností, rozvíjení kondice sportovců a formování osobnosti sportovců ve smyslu specifických požadavků sportovního odvětví, ale i ve smyslu širším, občanském. Ve svém komplexu i diferencovaně jsou řešeny v rámci jednotlivých **složek tréninku**. (Perič, 2010)

3.1.2 Složky sportovního tréninku

Sportovní trénink je tvořen čtyřmi složkami:

Kondiční příprava

Úkolem kondiční přípravy je všestranný tělesný rozvoj, stimulace specifických motorických schopností a jejich využití při realizaci techniky, zvyšování zatížitelnosti organismu a taky prevence zranění.

Vytrvalost je schopnost provádět déletrvající pohybovou činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou po stanovenou dobu nebo vzdálenost. Je to schopnost organismu odolávat únavě. Dle doby pohybové činnosti existuje vytrvalost rychlostní (do 20–30 s), krátkodobá (do 2–3 min), střednědobá (do 8–10 min) a dlouhodobá (nad 10 min)

Síla patří k rozhodujícím faktorům sportovního výkonu a ovlivňuje úroveň dalších pohybových schopností. Jedná se o pohybovou schopnost překonávat, udržovat nebo brzdit odpor svalovou kontrakcí při dynamickém (délka svalu se mění) nebo statickém režimu (délka svalu se nemění, mění se pouze napětí ve svalu) svalové činnosti. Známe několik druhů síly. Maximální, rychlostní a výbušnou a vytrvalostní.

Rychlost je schopnost konat pohybovou činnost bez odporu nebo s malým odporem co nejrychleji. Jde o činnost maximální intenzity, vyžadující vysokou koncentraci volního úsilí. Rychlostní schopnosti jsou geneticky nejvíce podmíněny. Rychlost se dělí na rychlost reakční a akční. Reakční rychlostní schopnost je schopnost co nejrychlejšího zahájení pohybu na různé podněty (např. vizuální, sluchové, dotekové). Akční rychlostí se rozumí rychlost realizace pohybu.

Obratnost je soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby. Mají současně nároky na složitost pohybu, rychlost pohybu, přesnost splnění úkolu, při pohybové činnosti, která není energeticky příliš náročná. Základem je činnost CNS

Flexibilita (pohyblivost) je schopnost vykonávat pohyby v plném kloubním rozsahu. Je předpokladem efektivní svalové činnosti, tedy správného a hospodárného vykonávání pohybu. Může hodně ovlivnit učení a účinnost techniky, rozvoj síly rychlosti a obratnosti. Je prevencí přetížení, zranění a opotřebování svalů, kloubů, chrupavek a šlach. (Dovalil, 2002)

Technická příprava

Technická příprava je proces zaměřený na osvojování a zdokonalování sportovních dovedností. Jde o opakované provádění určeného pohybu, při kterém dochází k opravování a zpřesňování jeho průběhu. Pro dokonalé zvládnutí techniky jsou důležité jak motorické

schopnosti, tak i koordinační schopnosti. Ty ovlivňují přesnost, plynulost, přizpůsobení se pohybu, rytmickém průběhu pohybu atd. Trénink techniky obsahuje tři etapy.

V první etapě si sportovec osvojuje základy techniky (nácvik), ve druhé etapě zdokonaluje techniku (zdokonalování) a ve třetí dokonale zvládá techniku (stabilizace). Nácvik a zdokonalování směřuje k postupné automatizaci. (Dovalil, 2002)

Taktická příprava

Taktická příprava je zaměřena na přípravu sportovce k promyšlenému a účinnému vedení sportovního boje v podmínkách soutěží. Jedná se o optimální řešení proměnlivých soutěžních situací. Cílem je naučit sportovce řešit soutěžní situace způsobem, který umožňuje vítězit nebo se co nejlépe umisťovat v soutěžích. Úkolem taktické přípravy je získat taktické znalosti, jejich proměňování ve zkušenosti, nácvik a zdokonalování těchto taktických dovedností a také jejich rozvoj. Taktika je původem vojenský termín, později přenesena i do sportu. Sportovní taktika je tedy předem naučený soubor řešení soutěžních situací v souladu s pravidly. (Dovalil, 2002)

Psychologická příprava

Psychologická příprava je jedna ze složek sportovního tréninku orientující na psychické komponenty sportovního výkonu. Cílem psychologické přípravy je vytváření optimálních psychických předpokladů sportovce pro úspěšnou realizaci sportovního výkonu. Z cíle vyplývá záměrný a plánovaný rozvoj osobnosti sportovce, ve smyslu obecně výchovných i specifických nároků konkrétní sportovní specializace.

Současný fotbal klade vysoké nároky na psychiku hráče. Psychické zatížení nevyplývá jen z náročné pohybové činnosti, ale také z nároků na psychické procesy z hlediska vnímání, orientace ve složitých situacích, tvůrčího taktického myšlení, rychlého a správného rozhodování atp.

Psychická připravenost a odolnost je v současném fotbale jedním z rozhodujících faktorů podmiňujících úspěšnost hráče i týmu. Práce trenéra v této oblasti je velmi složitá a náročná, musí respektovat strukturu osobnosti (temperament, charakter atd.) a psychické procesy hráče jako např. způsob myšlení a citového prožívání, motivační a volní procesy atd.

Dále musí ve své práci zohledňovat sociálně-psychologickou oblast jako mezosobní vztahy mezi hráči a mezi hráči a trenérem, způsob a kvalitu komunikace. (Votík, Zalabák, 2011)

3.2 Herní výkon

Sportovní výkon ve sportovních hrách se označuje jako herní výkon. Herním výkonem tedy rozumíme činnost hráče, nebo celého týmu, v průběhu hry nebo utkání. Pod herní výkon patří i plnění různých herních úkolů v utkání.

Ve fotbale dělíme herní výkon na dva základní druhy:

- Individuální herní výkon
- Týmový herní výkon

Individuální herní výkon se skládá z mnoha na sebe navazujících herních činností jednotlivce v utkání. Individuální herní výkon je ovlivňován mnoha vlivy, jako vlivy prostředí (počasí, kvalita soupeře atd.), přiměřenost požadavků daných trenérem, samotná osoba hráče (zdravotní stav, psychika hráče atd.

Týmový herní výkon není jen pouhý souhrn individuálních herních výkonů jednotlivých hráčů, ale v utkání se jednotlivé individuální herní výkony doplňují, kompenzují, ovlivňují. Týmový herní výkon je podmíněn vzájemnými vztahy mezi hráči v týmu. To znamená, že je závislý na komunikaci, soudržnosti, motivaci mezi spoluhráči. Kvalita týmového herního výkonu také závisí na vzájemné spolupráci hráčů při realizaci herních činností. (Votík, Zalabák, 2011)

3.2.1 Přehled herních činností

Herní činnosti jednotlivce

a) Útočné herní činnosti jednotlivce:

- Výběr místa

Výběr místa je účelný pohyb útočícího hráče bez míče po hřišti. Výběrem místa hráč usnadňuje spoluhráči s míčem volbu činnosti nebo přihrávky a sobě očekávanou činnost s míčem (zpracování míče, střelbu apod.)

Výběr místa má dvě základní formy: nabíhání a uvolňování. Nabíháním rozumíme zpravidla přímočarý pohyb různé intenzity do volného prostoru s cílem získat výhodné

postavení pro další činnost. Uvolňování je odpoutání od hráče z bezprostřední blízkosti bránícího soupeře s cílem získat výhodné postavení.

- **Přihrávání**

Přihrávání je záměrné usměrnění míče nohou, hlavou nebo jinou částí těla spoluhráči.

Přihrávání můžeme dělit podle následujících hledisek:

- Podle části těla, kterou míč usměřňujeme: - nohou (vnitřním stranou nohy, přímým nártem, vnitřním nártem, vnějším nártem, vnější stranou nohy, patou, špičkou), - hlavou (čelem, spánkovou částí hlavy, popřípadě temenem)
- Podle délky letu míče: na krátkou vzdálenost (do 10 – 15 m), na střední vzdálenost (15 – 30 m), na dlouhou vzdálenost (nad 30 m)
- Podle výšky letu míče: přízemní (do výšky kolen stojícího hráče), polovysoké (do výšky hlavy stojícího hráče), vysoké (nad hlavou stojícího hráče)
- Podle směru letu míče: kolmé, šikmé, stranou vzad (zpětné)
- Podle rychlosti letu míče: pomalé (měkké), rychlé (střílené)
- Podle předcházející činnosti: z místa (nehybný míč), po zpracování míče, po obejití soupeře, prvním dotykem
- Podle rotace míče: s přímou dráhou letu, rotované

Přihrávání považujeme za základní herní činnost, protože přihrávka je hlavním prostředkem spolupráce mezi členy družstva.

Přihrávání míče nohou stejně jako hlavou je z hlediska techniky složitý pohybový celek. Přihrávání se skládá z jednotlivých dílčích celků, pohybových úkonů, které na sebe navazují a musí být co nejlépe sladěny, aby přihrání bylo správně provedeno. Neprovede-li hráč kterýkoli dílčí celek správně, projeví se to obvykle tak, že přihrávka je nepřesná, popřípadě se vůbec neuskuteční, například nezasáhne míč.

Tyto dílčí celky, z nichž se skládá herní činnost, označujeme jako kritická místa. Pro všechny způsoby přihrávek nohou platí následující kritická místa:

- Rozběh k míči
- Došlap stojné nohy vedle míče se špičkou nohy na jeho úrovni se současným náprahem kopající nohy, na nějž plynule navazuje švih kopající nohy k míči zakončený úderem (kopem) do míče nohou zpevněnou v poloze odpovídající příslušnému způsobu přihrání a doprovodnému pohybu kopající nohy.

- Zpracování míče

Zpracování míče je činnost, kterou hráč získává pod kontrolu míč přihraný spoluhráčem. Zpracování míče je vedle přihrávání druhou základní činností, kterou každý hráč musí co nejdříve a nejlépe zvládnout. Hráč musí dostat bezpečně míč pod kontrolu, pracovat ho nejen na místě, ale zejména v pohybu, a to i před napadajícím soupeřem.

Zpracování míče dělíme na převzetí, stažení, tlumení. Převzetí míče je zpracování míče, který se pohybuje po zemi. Stažení míče je zpracování míče letícího vzduchem, a to před dopadem na zem. Tlumením označujeme způsoby zpracování míče letícího vzduchem bezprostředně po jeho dopadu na zem.

Jednotlivé způsoby dále označujeme podle toho, kterou částí těla, nohy hráč míč zpracovává: převzetí vnitřní stranou nohy, vnější stranou nohy, chodidlem, stažení míče nártem (špičkou), stehnem, vnitřní stranou nohy, hrudníkem, hlavou, tlumení chodidlem, vnitřní stranou nohy, vnější stranou nohy, bérce, bérce.

- Vedení míče

Vedení míče můžeme definovat jako pohyb útočícího hráče po hřišti, má-li míč neustále pod kontrolou.

Hráč vede míč v situacích, kdy jsou všichni spoluhráči obsazení a nelze žádnému z nich přihrát, chce-li hráč získat pro družstvo početní převahu nebo výhodně zakončit útok. Seberyčlejší vedení míče je pomalejší než přihrávka. Musí být, proto používáno jen tehdy, nelze-li situaci řešit jinak.

Rozlišujeme dva základní způsoby vedení míče: vedení míče přímým směrem a vedení míče se změnou směru. Liší se účelem i způsobem provedení.

Vedení míče přímým směrem používáme zejména v situacích, kdy můžeme ohrozit branku soupeře, například při rychlém protiútku.

Hráč postupuje volným prostorem zpravidla co nejrychleji, přičemž posouvá míč před sebou nártem nebo špičkou nohy před jejím došlapem na zem.

Jestliže se hráč nachází v prostoru, kde je protihráč, a nelze řešit situaci přihrávkou, postupuje obvykle s míčem s častou změnou směru, přičemž míč udržuje pod kontrolou vnitřní nebo vnější stranou nohy.

- Obcházení soupeře

V některých situacích musí hráč proniknout kolem protihráče, který v čelném postavení brání, snaží se odebrat míč. K základním prostředkům řešení situace „jeden na jednoho“

patří obhození, kdy útočník posílá míč například kolem levé nohy soupeře a co nejrychleji jej obíhá zprava, aby se za soupeřem znovu dostal k míči. Obhození vyžaduje více volného prostoru za bránícím hráčem.

Klička je obejití soupeře pomocí nečekaných i klamných pohybů. Je-li provedeno na malém prostoru, hovoříme o krátké kličce. Obchází-li hráč soupeře na větším prostoru, je to označováno jako dlouhá klička.

Z dalších způsobů obcházení soupeře je možné uvést prohození a stahovačku. Při prohození útočící hráč posílá míč mezi nohama obránce a obíhá ho zprava nebo zleva. Hovorově se tomuto způsobu říká jesle. Stahovačka navazuje na zašlápnutí míče chodidlem. Hráč před soupeřem zašlápne míč a chodidlem ho plynule stáhne trochu zpět. Současně se na druhé noze natáčí tak, aby s míčem co nejrychleji oběhl kolem soupeře. Obcházení soupeře musí ovládat každý dobrý hráč. Vyžaduje však trpělivý a soustavný trénink.

- Střelba

Úspěšná střelba, tj. usměrňování míče na branku tak, aby jej nechytil brankář, má rozhodující význam pro výsledek utkání.

Střelbou vrcholí úsilí družstva v útočné fázi. Úspěšnost střelby záleží nejen na správné technice, ale i na schopnosti hráče pohotově ji využít často i při soustředěném odporu soupeře. Střelbu dělíme podle obdobných hledisek jako přihrání

b) Obranné herní činnosti jednotlivce:

- Obsazování prostoru

K této obranné činnosti dochází v situacích, kdy na jednoho bránícího hráče postupují dva, popřípadě více útočících protihráčů. Prvotním cílem této činnosti je zpomalit postup útočícího soupeře, pokud možno vytlačit jej z nebezpečného prostoru a tím získat čas, aby bránící spoluhráči mohli obsadit protihráče.

- Obsazování hráče bez míče

Prvotním cílem obsazování hráče bez míče je znesnadnit, zabránit obsazovanému účinně spolupracovat se spoluhráčem s míčem. Konečným cílem je připravit výhodnou situaci pro odebrání míče a odebrat míč.

- Obsazování hráče s míčem

Prvotním cílem této činnosti je ztížit, zabránit protihráči s míčem, aby ohrozil naši branku, konečným cílem je připravit situaci pro odebrání míče. Protihráče s míčem obsazujeme zpravidla vždy těsně.

- Odebírání míče

Cílem této obranné činnosti je získat kontrolu nad míčem, který ovládá soupeř, a umožnit tak družstvu, aby opět zaútočilo.

Základním předpokladem odebírání míče je správné obsazování hráče s míčem se současným obsazováním hráčů bez míče nebo obsazování prostoru.

Míč můžeme odebírat zachycením soupeřovy přihrávky. Zachycení provedeme v podstatě stejnou technikou, jako míč přebíráme, tlumíme, stahujeme.

Vypíchnutí míče provádíme zpravidla v situacích, kdy soupeř má míč pod kontrolou, a to buď v bočním, či čelném postavení vzhledem k soupeři, popřípadě i zezadu. Zachycení míče i vypíchnutí může být spojeno s předskočením před soupeře. (Ondřej, 1990)

Herní kombinace

Herní kombinace chápeme jako záměrné jednání, záměrnou spolupráci dvojice nebo skupiny hráčů, kteří řeší společný herní úkol v utkání. Tuto spolupráci hráči uskutečňují svými herními činnostmi, které jsou sladěny v prostoru a čase.

Herní kombinace můžeme dělit podle různých hledisek:

- Podle počtu zúčastněných hráčů například na kombinace dvou, tří či čtyř hráčů
- Podle hráčských rolí třeba na kombinace pravý obránce – pravé křídlo
- Podle prostoru, kde se uskutečňují, například kombinace v křídelním prostoru, před pokutovým územím
- Podle fáze hry na kombinace při základním útoku, při zakončování útoku apod.

Základní hledisko, se kterým hráče nejdříve seznamujeme, je obsah činnosti zúčastněných hráčů. Podle toho rozeznáváme následující kombinaci:

a) Útočné, založené na:

- Přihrávce
- výměně místa
- činnosti „přihraj a běž“

b) Obranné, založené na:

- vzájemném zajišťování
- přebírání hráčů
- zesíleném obsazování hráčů s míčem (zdvojování)
- součinnosti při vystavení soupeře do postavení mimo hru

(Ondřej,1990)

Herní systémy

Systémem hry rozumíme organizaci činnosti všech hráčů družstva a organizaci jejich vztahů, které vyplývají z hráčských rolí v průběhu utkání.

Herní systémy dělíme na:

a) Útočné systémy:

- postupného útoku

Systém postupného útoku se používá v těch fázích utkání, kdy má soupeř zorganizovanou obranu. Je založen na kombinační hře většího počtu hráčů, zpravidla celého družstva. Hlavním cílem je bezpečně připravit střeleckou situaci a ohrozit branku soupeře.

- rychlého protiútoku

Uplatňuje se pokaždé, když soupeř ještě nemá zorganizovanou obranu. Rychlý protiútok je veden co největší rychlostí, hráči využívají zpravidla dlouhé kolmé přihrávky a rychlého naběhnutí obvykle nejkratším směrem k soupeřově brance. Na rychlém protiútoku se podílí minimální počet hráčů, zpravidla dva až tři.

- kombinovaného útoku

Systém kombinovaného útoku je kombinací systému postupného útoku a systému rychlého protiútoku. Ne vždy se podaří zakončit rychlý protiútok střelbou na branku. Jakmile soupeř zorganizuje obranu, družstvo přechází zpravidla do postupného útoku.

b) Obranné systémy:

- zónové (územní) obrany

V tomto systému každý hráč podle své role odpovídá za předem stanovené území, v němž brání. Tento systém vyžaduje dobrou souhru hráčů při bránění. Je méně kondičně náročný než systém osobní obrany.

- osobní obrany

V systému osobní obrany každý hráč družstva osobně obsazuje určeného protihráče.

- kombinované obrany

Spojuje zásady systému osobní a systému územní obrany. Varianty systému kombinované obrany jsou dány podílem osobně a územně bránících hráčů. Tento systém je zaměřen především na obranu vynikajících protihráčů., kterým má být znesnadněna účinná spolupráce s ostatními. (Ondřej, 1990)

Standardní situace

Když míč opustí hrací plochu nebo rozhodčí přeruší hru, pravidla poměrně přesně vymezují podmínky, jak má být hra znovu zahájena. Tyto podmínky jsou stálé, standardní. Herní situace, které navazují bezprostředně na každé znovuzahájení hry, označujeme proto jako standardní.

Mezi **standardní situace** patří: zahájení hry, míč rozhodčího, vhazování míče, kop od branky, přímý volný kop, nepřímý volný kop, kop z rohu, pokutový kop. (Ondřej, 1990)

Hra brankáře

Brankář je hráčem s velkou zodpovědností, jeho post a role s ním spojená má rozhodující význam pro průběh zápasu. Jediná chyba může rozhodnout o výsledku utkání.

a) Útočná fáze bez míče:

- řízení hry, výběr místa

b) Útočná fáze s míčem:

- vykopávání, vyhazování, přihrávání, vedení, obcházení, zpracování

Řízení hry a komunikace jsou důležitou činností zvláště při přechodu z obranné fáze do útočné, při zakládání útoků. Způsob řízení hry brankářem, zvláště pokud má míč pod kontrolou, např. po neúspěšné standardní situaci soupeře, rozhodným způsobem ovlivňuje charakter a efektivitu založení útoku a má dopad i na jeho vedení, případně i zakončení.

Při vykopávání a přihrávání je důležitá snaha o konstruktivní řešení, ale hledisko bezpečnosti provedení je základním požadavkem. Výhodou je obounohost brankáře, v tom případě nemusí dělat přípravné pohyby. Vyhazování se v současné době spíše využívá na kratší vzdálenosti. Technická stránka všech útočných herních činností, kromě vyhazování,

je shodná s činnostmi hráčů v poli. Četnější využívání těchto činností brankářem v utkání se musí zákonitě odrazit i v jejich zařazení do jeho tréninku.

c) Obranná fáze bez míče:

- řízení hry, volba optimálního postavení

d) Obranná fáze s míčem:

- chytání, vyrážení, odebírání

Brankář musí číst hru a současně sledovat především míč. Při řízení hry (z místa brankáře má přehled o celé herní situaci) používá pokyny pro spoluhráče, které musejí být krátké, zřetelné, výstižné (mám, pryč, záda apod.). Velkou roli zde hrají zkušenosti. Při volbě optimálního postavení musí brankář situaci při přímém i nepřímém ohrožení branky řešit z hlediska hloubky i šířky prostoru (možnost přehození, zmenšení střeleckého úhlu apod.), a to stavěním se či vybíháním. (Votík, 2003)

3.3 Organizace a formy tréninku

Mezi didaktické formy patří:

- Organizační formy
- Sociálně interakční formy
- Metodicko-organizační formy

3.3.1 Organizační formy

Základní organizační formou je tréninková jednotka. Sekvence tréninkových jednotek spojených obsahově vytváří tréninkový cyklus. Každý cyklus zahrnuje i utkání, bez utkání ztrácí tréninkový cyklus smysl. Utkání má pro trenéra především funkci diagnostickou, kontrolní, pro hráče funkci motivační.

Frekvence tréninkových jednotek je závislá na výkonnostní úrovni hráčů, na cíli, který v daném období sledujeme, a především na celkové délce tréninkového cyklu. Ve vrcholové kopané může týdenní tréninkový cyklus družstva vypadat tak, že mezi dvěma utkáními je 9 tréninkových jednotek, protože družstvo ve dvou dnech trénuje dvoufázově, což znamená 4 tréninkové jednotky za dva dny. (Navara, 1986)

Model tréninkové jednotky

Tréninkovou jednotku (TJ) můžeme rozdělit na úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou část.

Úvodní část

- a) Seznámení s obsahem a cíli TJ
- b) Organizační záležitosti, hodnocení předcházejícího utkání či tréninku
- c) Psychická příprava, motivace

Průpravná část

- a) Příprava hybného a nervového systému hráče na tréninkové zatížení – tzv. „rozcvičení“ spočívá v pohybové činnosti mírné intenzity (pomalý běh s obraty a poskoky apod. bez rychlých švihových pohybů)
- b) Po „zahřátí“ organismu (především svalového aparátu) nejčastěji následuje protahovací cvičení (strečink)
- c) Po strečinku dynamická činnost připravující především vnitřní orgány na zatížení
- d) Dokončení dynamické části zvýšením intenzity činnosti, tj. zapracování organismu (příprava funkčních systémů na očekávanou intenzitu a objem zatížení v hlavní části).

Hlavní část

- a) Na začátek (organismus je odpočatý) zařazujeme některé z těchto činností:
 - Koordinačně náročné činnosti, nácvik nových pohybových dovedností (techniky)
 - Rozvoj rychlostních pohybových schopností (starty, sprinty, rychlostně-koordinační cvičení)
 - Rozvoj explozivně silových pohybových schopností (tzv. výbušná síla, skoky)
- b) Dále mohou následovat tyto pohybové činnosti
 - Ověřování, zdokonalování již dříve naučených pohybových dovedností
 - Rozvoj rychlostní vytrvalosti a střednědobé vytrvalostní pohybové schopnosti
 - Rozvoj dlouhodobé vytrvalostní pohybové schopnosti
 - Rozvoj dynamických silově vytrvalostních pohybových schopností

Závěrečná část

- a) Pohybová činnosti s relaxačními účinky (vyklusání)

- b) Protahovací a kompenzační cvičení (urychlení regeneračních procesů, zklidňující a relaxační účinek, kompenzace jednostranného zatížení a svalové nerovnováhy).

Výše uvedený obecný model nabízí pouze fyziologicky zdůvodněnou posloupnost jednotlivých pohybových činností. Struktura vlastní tréninkové jednotky je pak závislá na cílech a použitých formách, metodách a prostředcích.

V závislosti na převažujícím zaměření obsahu tréninkové jednotky lze i přes požadavek komplexního přístupu vymezit tyto základní typy TJ:

- a) Návčičnou – jedná se o herní TJ převážně zaměřenou na osvojování nových herních dovedností – především jejich technické, v menší míře i taktické stránky (nedochází k záměrnému rozvoji pohybových schopností)
- b) Zdokonalovací – jde o herní TJ převážně zaměřenou na zdokonalování již osvojených herních dovedností, jejich technické i taktické stránky v herních podmínkách (současně dochází i k záměrnému rozvoji pohybových schopností)
- c) Kondiční – převážně zaměřenou na rozvoj pohybových schopností (specifickými prostředky – s míčem nebo nespecifickými – bez míče)
- d) Smíšenou – v amatérském fotbalu nejčastější
- e) Regenerační – TJ den po utkání sloužící k urychlení zotavných procesů

(Votík, 2003)

Tréninkové cykly a období

Trénink nesmí být živelný a nahodilý, tedy pouze výsledkem improvizčních schopností trenéra. Plánování a evidence vykonané tréninkové práce dává možnosti ke zpětnému odhalení kladů i nedostatků v přípravě hráčů i mužstva a následně umožňuje učinit ke zlepšení tréninkového procesu.

Plány tréninkových cyklů rozlišujeme dlouhodobé (více než jeden rok, obvykle dva až čtyři roky), celoroční (tzv. makrocyklus), operativní (jednotlivá období či jejich části, tzv. mezocyklus, obvykle dva až osm týdnů) a týdenní (tzv. mikrocyklus).

V celoročním tréninkovém cyklu je obsah tréninkové činnosti pro soutěže v našem systému podzim – jaro plánován a hodnocen v šesti tréninkových obdobích: letní přípravné, podzimní hlavní, zimní přechodné, zimní přípravné, jarní hlavní, letní přechodné. Objem, intenzita a složitost obsahu tréninkového procesu v jednotlivých

obdobích je závislá na úrovni soutěže, trénovanosti hráčů a na podmínkách včetně materiálního zajištění mužstva.

Operativní plán na výše uvedená období nebo jejich části je východiskem pro plánování týdenních tréninkových cyklů.

Týdenní mikrocyklus má nejčastěji dva vrcholy (utkání neděle – neděle). Ve vyšších soutěžích někdy i tři vrcholy (tzv. anglický týden: zápasy neděle – středa – neděle). Týdenní cykly jsou realizovány příslušným počtem tréninkových jednotek, který je závislý na úrovni hrané soutěže (od dvou TJ týdně v nejnižších soutěžích až k šesti a více TJ, i vícefázovým u profesionálního fotbalu).

K vlastní přípravě na TJ může sloužit tréninkový deník obsahující konspekty na jednotlivé TJ, kde má trenér evidován obsah, použité prostředky i organizaci TJ a může je pak zpětně vyhodnotit a provádět tak následně úpravy a zásahy do tréninkového procesu. (Votík, 2003)

3.3.2 Sociálně interakční formy

Podle šíře interakce mezi trenérem a hráči rozeznáváme:

- Hromadnou formu
- Skupinovou formu
- Individuální formu

V tréninkovém procesu ve fotbale převládá hromadná forma, kdy všichni hráči vykonávají stejnou činnost.

Skupinová forma, kdy určitou činnost např. vykonává menší skupina hráčů, zatímco jiné skupiny provádějí jinou činnost, by měla být základní formou. Při tréninku hráčů výkonnostní i vrcholové kopané je pro rozdílné funkce hráčů v družstvu a při jejich relativně stejné výkonnosti skupinová forma nezbytná.

Při použití individuální formy určuje trenér úkoly jednotlivým hráčům, a to jak na společném tréninku, kdy např. brankář provádí jinou činnost než ostatní hráči, tak mimo společný trénink.

Vhodnou volbou odpovídající sociálně interakční formy, jejich optimální kombinací v každé tréninkové jednotce, můžeme ovlivnit kvalitu tréninku. (Navara, 1986)

3.3.3 Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační formy vyjadřují vztah vytvořených podmínek, jako např. rozdělení hráčů, jejich rozestavení, funkce, podmínky plnění úkolu aj., k činnostnímu obsahu. Patří sem:

- Pohybová hra (PoH)
- Průpravná cvičení (PC)
- Herní cvičení (HC)
- Průpravné hry (PH)

Pohybové hry chápeme jako jednoduché pohybové činnosti, např. honičky, štafetové soutěže apod. Využíváme je především při nácviku pohybu dětí bez míče, pro rozvoj pohybových schopností i rychlosti reakce a pro osvojování manipulace s míčem na základní úrovni.

Průpravná cvičení jsou charakterizována nepřítomností soupeře a předem určenými podmínkami. PC se vyznačují nejjednoduššími podmínkami.

Herní cvičení jsou charakteristická přítomností soupeře a předem určenými herními podmínkami. Soupeřova činnosti je předem daná.

V průpravných hrách probíhá souvislý herní děj podle stanovených pravidel. Výběr a poměr použitých metodicko-organizačních forem je závislý na výkonnostní úrovni dětí, psychomotorických zvláštěstech věkové kategorie, materiálních a personálních podmínkách a dále na cíli, kterého chceme dosáhnout. U nejmladších věkových kategorií by měly převládat průpravné hry doplňované podle potřeby průpravnými cvičeními. (Brůna, 2007)

3.4 Zvláštnosti sportovní přípravy dětí a mládeže

Tabulka 1 - Rozdíly v přípravě dětí a dospělých

Faktory	Trénink mládeže	Trénink dospělých
CÍL TRÉNINKU	Rozvoj herního výkonu	Úspěch v soutěži, výsledek
PŘEVLÁDAJÍCÍ TRÉNINOVÉ RYSY	Výchovný a učební proces, přiměřenost zatížení, perspektivnost	Pracovní a zdatnostní proces, opakovaná maximalizace zatížení
VÝCHOVA	Důsledně prvořadá, spolupráce s rodiči	Časté kompromisy, osobní nezávislost hráče
PRIORITA HERNÍHO VÝKONU	Individuální herní výkon	Týmový herní výkon
VÝZNAM UTKÁNÍ	Prostředek rozvoje herního výkonu – kontrolní	Cílová činnost, úspěch v soutěži
HODNOCENÍ VÝKONU V UTKÁNÍ	Bezprostředně po utkání – bez dalekosáhlých rozborů	S časovým odstupem
OBSAH TRÉNINKU	Menší vliv roční periodizace, menší vliv nejbližších utkání	Větší vliv roční periodizace, větší vliv nejbližších utkání
KONEČNÉVÝSLEDKY TRENÉRSKÉ PRÁCE	Viditelné s víceletým odstupem	Viditelné dříve

(Votík, Zalabák, 2011)

3.4.1 Zvláštnosti psychiky u mládeže

- U mladších kategoriích těkavost pozornosti, spontánně projevovanou potřebou pohybu, převahu konkrétního myšlení, učení se nápodobou, důvěřivost, apod.
- U starších např. zvýšenou kritičnost vůči svému okolí, oponování vlastními názory, předstíranou suverenitu a další.

Tréninková činnost nemůže být monotónní, nezáživná, komunikace s mladými hráči stroze odměřená, suše příkazová. Tréninkové jednotky musejí děti zaujmout a bavit. Trenér musí být připraven neustále udržovat, resp. obnovovat jejich pozornost, vzbuzovat zájem, poměrně častými změnami nebo obměnami cvičení nepřipustit neúnosně dlouhou

jednotvárnou činnost. Zejména u nejmladších kategorií by měl trenér sloužit jako napodobitelný vzor v ovládání míče a jako bezprostřední rádce při řešení herních situací. Hodnotit výkony hráčů a upozorňovat na chyby je potřeba v této kategorii již v průběhu utkání, nejpozději bezprostředně po utkání, a to stručně, věcně, povzbudivě, bez výčitek a ironizování. Děti žijí přítomným okamžikem a spoléhat na to, že si druhý den budou pamatovat nějaké herní situace, je iluzorní. (Votík, Zalabák, 2011)

3.4.2 Biologicko-psychologické charakteristiky

Při plánování přípravy a vedení tréninkové jednotky i ve vztazích k hráčům musí trenéři mimo jiné dbát a respektovat věkové zvláštnosti svých svěřenců dané vývojovými zákonitostmi. Tato specifika se odrážejí jak ve sféře psychiky, tak v oblasti tělesného rozvoje a trenér musí volit vzhledem k těmto věkovým zvláštnostem odpovídající formy, metody a prostředky. Nerespektování těchto specifík může vést až k poškození organismu mladého hráče. (Votík, Zalabák, 2011)

Tabulka 2 - Poměrné zastoupení metodicko-organizačních forem v tréninku

Věk	Průpravná cvičení	Herní cvičení	Průpravné hry
6–8	15 %	5 %	80 %
8–10	20 %	10 %	70 %
10–12	20 %	30 %	50 %
12–14	25 %	25 %	50 %

Zdroj: (Votík, Zalabák, 2011)

Věková kategorie 6 až 10 let

Kritická období:

- vstup do školy, kdy se výrazně mění denní i pohybový režim.
- Období zpomalení růstu jako přípravy na pubertu.

Každá činnost musí být u dítěte doplněna kompenzační aktivitou. Velká odpovědnost trenérů při výběru metod, forem a prostředků spočívá ve skutečnosti, že chyba v metodice nebo výběru činností se poměrně rychle projeví konkrétními negativními změnami organismu mladého jedince.

Mezi 7 a 10 lety dochází k nejintenzivnějšímu rozvoji koordinačních schopností (techniky). Děti mají značné předpoklady pro motorické učení, snadno se učí novým dovednostem, cvičení však musíme vést dynamicky, bez dlouhých odpočinkových fází. Jsou schopny zvládnout i relativně náročná cvičení, která však musí mít rychlý spád a musí odpovídat možnosti krátké koncentrace pozornosti žáků.

Mladší školní věk je citlivým obdobím pro rozvoj koordinačních schopností, odrazové síly, obecné vytrvalosti a rychlosti frekvence pohybů.

6.-7. rok je obdobím herních činností, kdy nejúčinnější formou jsou krátce trvající jednoduché hry s velkým emočním účinkem. Postupně od 8-9 let převládá konkrétní myšlení, rozvíjí se paměť, schopnost zevšeobecňovat. Nastupuje období postupné socializace, začátek osamotňování, objevuje se impulsivnost a malá vůle.

Charakteristická je nerovnoměrnost vývoje mezi jedinci. Biologický věk se od kalendářního věku může lišit až o plus – minus 2,7 roku.

Zásady sportovní přípravy by měly respektovat:

1. Preferenci rychlého střídání různých aktivit.
2. Preferenci dynamické činnosti před statickou.
3. Vyloučení dlouhodobých činností.
4. vysokou motivační potřebu dětí.
5. Propojování tvořivého myšlení s konkrétním pohybem.
6. Vysokou napodobovací schopnost dospělých nebo starších jedinců.

Tato hlediska zdůrazňují nutnost vzájemného propojení a rozvoje psychické i fyzické sféry mladého organismu v průběhu sportovní přípravy. (Votík, Zalabák, 2011)

Věková kategorie 10 až 14 let

Věkové období přibližně od 10 do 12 let můžeme označit jako předpubertální etapu. Značného stupně rozvoje dosahuje pohybová koordinace, dále potom rychlostní schopnosti. Preferujeme rozvoj dynamické a explozivní sílové schopnosti.

Záporné hodnocení může vyvolat nedůvěru ve vlastní síly, a naopak přehnaná pochvala přehnanou neodpovídající sebedůvěrou.

Pro věk 12 – 14 let je charakteristický rychlý, často až prudký růst, zejména končetin a vývoj svalstva. Nerovnoměrnost vývojových změn se projevuje špatnou pohybovou koordinací a psychickou nevyrovnaností.

Nastupující rozvoj svalstva je předpokladem pro další rozvoj silových schopností včetně silové vytrvalosti. Maximálně do 14 – 15 roku narůstá rychlost frekvence pohybů, pak stagnuje nebo se zpomaluje. Zlepšuje se ohebnost a kloubní pohyblivost.

Pro celé toto období přechodu od dětství k počínající dospělosti je charakteristický nerovnoměrný vývoj. Výrazné tělesné, funkční i psychické změny se odrážejí ve strukturálních změnách osobnosti, v rozumovém, mravním i sociálním vývoji. Dochází k přehodnocování a kolísání postojů, zájmů o pohybové aktivity, včetně fotbalu. Zvyšuje se sebeuvědomění, ale časté přeceňování schopností a nadměrná ctižádost může vést až k nežádoucímu přetěžování. Žáci mají tendenci k napodobování – vytváření idolů – a i toto je třeba využít při citlivém vedení a v každém případě je vhodné při jednání s nimi volit diferencovaný přístup. (Votík, Zalabák, 2011)

Věkové kategorie 14 až 18 let

Je poslední fází mezi dětstvím a dospělostí. Postupně se obnovuje soulad mezi jednotlivými funkčními systémy organismu, dochází k odeznění pubertálních změn a ke zpomalení tempa růstu. Postupně dorostenci dosahují biologické dospělosti, ale v chování a jednání se projevuje menší množství životních zkušeností. Jsou už schopni nést větší zodpovědnost za své jednání, projevuje se snaha po nezávislosti a originalitě.

V tomto věkovém období dosahuje nejvyšší úrovně koordinace pohybů, dochází k výraznému nárůstu svalové síly, zlepšují se rychlostní schopnosti i díky zvyšování silových schopností dolních končetin. Maximum předpokladů k dlouhodobé vytrvalosti a zlepšování schopnosti pracovat při zatížení rychlostně vytrvalostního charakteru doprovázeném tvorbou laktátu. Respektován je trenér s přirozenou autoritou, se smyslem pro spravedlnost a s taktním, ale rozhodným jednáním. Mohou se objevit problémy s životosprávou a absencemi na trénincích i v souvislosti se vztahy k opačnému pohlaví. Ve věku 17 až 18 let se obsah a struktura tréninku již prakticky neliší od tréninku dospělých. (Votík, Zalabák, 2011)

3.5 Profese fotbalového trenéra

3.5.1 Činnosti trenéra

Činnosti trenéra jsou velmi rozmanité, ale lze je rozdělit do těchto třech základních okruhů:

- Organizační (zajištění činnosti – prostory, pomůcky atd.)
- Vedení a řízení týmu v tréninkovém procesu (plánování – co chci trénovat: herní trénink, kondiční trénink, evidence – trenérský deník)
- Vedení týmu v utkání (koučování – pokyny, chování na lavičce vůči soupeři, kolegovi, svým hráčům, rozhodčím, divákům).

Zvládnutí těchto hlavních činností trenéra je do určité míry závislé na všeobecném vzdělání (vědomosti z fyziologie, psychologie, pedagogiky atd.) a na odborném vzdělání (vědomosti z fotbalové specializace).

Podstatu řízení fotbalového týmu musíme vidět komplexně a ve vzájemných souvislostech. (Na základě podkladů od Kamila Průšy, trenéra mládeže FC Vysočina Jihlava)

3.5.2 Způsoby vedení týmu

- Autokratické vedení:

Striktní příkazy, zákazy, nediskutuje. Spontánní aktivita mizí, atmosféra ve skupině je napjatá. Výkon týmu může být vysoký, ale postrádá většinou i aktivní tvůrčí prvky.

- Demokratické vedení:

Založeno na vzájemném respektování názorů a dohodě mezi trenérem a hráči. Aktivita členů je vysoká, atmosféra je otevřená se vzájemnou důvěrou. Výkon je závislý více na vnitřní motivaci – pokud je vysoká, výkon přesahuje i autokraticky vedená družstva.

- Liberální vedení:

Tvoří protipól autokratickému vedení. Trenér ponechává hráčům značnou volnost, nedává téměř žádné příkazy, nekontroluje plnění úkolů. Družstvo se řídí spíše samo, atmosféra zcela uvolněná a otevřená. Výkonnost většinou nízká díky malé organizovanosti a neujasněnosti cílů. (Na základě podkladů od Kamila Průšy, trenéra mládeže FC Vysočina Jihlava)

3.5.3 Typologie trenérů

- **Tradicionalista:**

Trenér stále opakuje stejný obsah TJ, užívá stejných metod a forem. Zpravidla vede TJ příkazově a není ochoten na svém způsobu vedení nic měnit.

- **Novátor:**

Trenér vnímá zájmy hráčů, nebojí se experimentovat, přijímá nové podněty.

- **Improvizátor:**

Trenér vede tréninkový proces variabilně, TJ se obsahově odlišují. Dokáže využít situace, konkrétních podmínek a individuálních schopností hráčů. Pokud je jeho činnost podložena alespoň rámcovým plánem a přípravou, lze takový způsob vedení považovat za pozitivní.

Dynamika osobnosti trenéra a jeho činnost může být také posuzována prostřednictvím jeho sociálních rolí.

Pak může být trenér označován jako:

- **Informátor**

(vysvětluje, poučuje, předvádí, koriguje).

- **Důvěrník**

(vcítuje se do chování hráčů, hledá příčiny jejich jednání, pomáhá je řešit)

- **Ukazňovatel**

(vyžaduje dodržování norem, chování, kárá a přiměřeně trestá).

- **Motivátor**

(podněcuje k aktivitě, chválí, odměňuje, pomocí nabídek stimuluje k činnosti).

- **Referent**

(přenáší řešení problémů na jiné, sám nezaujímá stanovisko).

- **Vychovatel**

(zobecňuje výchovné situace, předkládá závěry k tvorbě morálně-etických hodnot).

(Na základě podkladů od Kamila Průšy, trenéra mládeže FC Vysočina Jihlava)

3.5.4 Didaktické styly

Úspěšnost řídicí činnosti trenéra v tréninkové jednotce do značné míry závisí na tom, jak je trenér schopen se rozhodovat (vybírat optimální varianty dalšího postupu), motivovat a ovlivňovat hráče i sebe samého (aby docházelo k realizaci záměrů) a kontrolovat, zda efekty tréninkové jednotky tomu odpovídají. Rozhodování, ovlivňování a kontrola se tréninkovou jednotkou neustále prolínají. Vnější stránkou těchto činností je chování trenéra.

- Didaktický styl příkazový

Trenér vykonává všechna rozhodnutí sám. Od něj vychází všechny podněty a příkazy. Od hráčů se očekává jejich vykonávání.

- Didaktický styl praktický

Některá trenérova rozhodnutí se přenáší na hráče. Hráč nově rozhoduje o místu provádění úkolu, o začátku, tempu, rytmu a zakončení úkolu, přechodu na další úkol, případně o vytvoření skupin hráčů pro úkol. Může klást trenérovi otázky. Tento styl podněcuje samostatné rozhodování hráčů.

- Didaktický styl reciproční

Podstatou stylu je trojice a v ní daná komunikace. Trojici představuje trenér, aktivní hráč a hráč v nové roli pozorovatele a posuzovatele s tím, že jeho činnost vyúsťuje až do zpětných informací a korekcí aktivnímu spoluhráči.

- Didaktický styl se sebehodnocením

Rozhodne-li se trenér použít tento styl, tak jeho úkolem je především připravit učivo a kritéria hodnocení. Činnost organizuje sám nebo hráči. Role hráčů se dál rozšiřuje, a to o kontrolu vlastních výkonů, provedení, pravidel atp.

- Didaktický styl s nabídkou

Specifická role trenéra v tomto stylu spočívá v přípravě úkolů s různou obtížností, s různým taktickým řešením a ve stanovení kritérií správného provádění. Pak trenér hráčům úkol nabídne a ve smyslu nabídky jejich činnost iniciuje. Nová role každého hráče

spočívá v tom, že musí posoudit rozdílnou obtížnost úkolu, přijmout pro sebe přijatelnou variantu a snažit se ji splnit. Zda se mu to daří, posoudí sám, a nebo mu pomůže trenér.

- **Didaktický styl s řízeným objevováním**

V přípravě na tento styl je rozhodující určit obsah a sled kroků, skládajících se z otázek, které vedou hráče ke konečnému řešení. Každý následující krok je založen na odpovědi v předcházejícím kroku. Trenér musí mít připravené pomocné otázky, když se v jednom kroku hráči nedaří nalézt správnou odpověď. Tu nikdy nesmí říct trenér. Tato nová interakční situace vyžaduje u trenéra trpělivost, klid a ochotu pomáhat. Slovo může být doprovázeno pohybovou ukázkou.

Chování trenéra je vždy projevem individuality. Trenér by měl vyhledávat momenty, kdy má chuť své chování precizovat. Měl by pochopit i smysl zdokonalování. Mnohé se dá zlepšit i využíváním didaktických stylů. Kontrola a následná korekce svého chování by měla být jeho pravidelným rituálem. Pak ho případný neúspěch tolik nezaskočí. Nepropadne panice či depresi, naopak se nad sebou více zamyslí. Může to být jedna z cest k dosažení dobrých trenérských výsledků. (Na základě podkladů od Kamila Průšy, trenéra mládeže FC Vysočina Jihlava)

3.6 Trenér – pedagog i psycholog

3.6.1 Sportovní výchova

Sportovní výchova ve fotbalu je velmi dlouhý a složitý proces, během kterého si hráč osvojuje herní dovednosti (motorickým učením) a vědomosti (teoretická složka) a rozvíjí pohybové schopnosti (adaptační procesy na tréninkovou zátěž).

Rozlišujeme dvě stránky tohoto procesu, které můžeme současně považovat i za cíle výchovného působení trenéra: výchovnou a vzdělávací.

Cílem sportovní výchovy je tedy účelně vedený tréninkový (výchovně-vzdělávací) proces, v jehož průběhu dochází k postupnému zvyšování výkonů i k celkovému rozvoji osobnosti jedince. Člověk se především vyvíjí jako osobnost a současně jako člen určitého společenství.

Oblast psychologické přípravy je pro trenéra velmi složitá a náročná, neboť trenér musí respektovat:

- Strukturu osobnosti hráče (schopnosti, temperament, motivace, postoje, hodnotová orientace, charakter
- Sociálně-psychologické jevy (mezilidské vztahy a chování, komunikace, vzájemné působení jedince a sociálního prostředí, jevy ve skupinách osob)

Nesmíme zapomínat na vzájemné působení hráče a okolí včetně trenéra, které nazýváme interakcí. (Votík, Zalabák, 2011)

3.6.2 Řešení konfliktů a konfrontace

Neoddělitelnou součástí činnosti trenéra je řešení konfliktů a konfrontace. Hráč či další členové realizačního týmu nemusí souhlasit s názorem, činností či řešením trenéra a ten musí rozhodnout, v jaké míře bude při řešení konfliktů preferovat dosažení svého cíle nebo udržení přátelského vztahu.

Stručné zásady doporučené při řešení konfrontace:

- Předem promyslet postup (bez emocí)
- Přesvědčit se, zda protivníkovi rozumíme
- Dát najevo, že si protivníka vážíme, oceňujeme ho i jeho názory (i když s nimi nesouhlasíme)
- Neútočit všeobecně („ty ničemu nerozumíš“), ale zaměřit se ke konkrétnímu cíli
- Nevystupovat arogantně, dominantně, nesmířlivě, cynicky, ironicky
- Cílem je dosáhnout rovnováhy obou stran
- Nikdy nepřestat komunikovat

(Na základě podkladů od Kamila Průšy, trenéra mládeže FC Vysočina Jihlava)

3.6.3 Komunikace

U trenérů bez ohledu na jejich kvalifikaci jednoznačně převažuje verbální komunikace (komunikace řečí) směrem od trenéra k družstvu, hráči nebo ke skupině hráčů (97 – 99%). Opačným směrem, tj. od hráčů směrem k trenérovi je verbální komunikace sporadická (1 - 3%). Toto může souviset s tradičním didaktickým tzv. příkazovým stylem, který trenéři v řídicí práci přednostně používají. Někdy při jednosměrné komunikaci lze pozorovat

jistou míru interaktivnosti. (Při nespokojenosti s výkony hráčů nebo jejich chování: změna chování trenéra, změna výše hlasu, obměna metodicko-organizační formy – PC, HC, PH).

Obousměrná komunikace je bezesporu lepší a trenéři by pro ni měli vytvářet podmínky. Z hlediska trenéra je dobré být i adresátem a dostávat zpětnou informaci. Pro hráče je motivující. Tato komunikace může navodit lepší interakční vztahy. (Na základě podkladů od Kamila Průšy, trenéra mládeže FC Vysočina Jihlava)

3.6.4 Psychologické vedení týmu

Příprava týmu na utkání, jeho řízení v utkání a hodnocení utkání je jedním z rozhodujících faktorů práce fotbalového trenéra. Zahrnuje praktickou složku přípravy, která je dlouhodobým procesem, počínaje celoročním cyklem přes týdenní mikrocykly až k poslední tréninkové jednotce před utkáním, a teoretickou složku.

Do teoretické složky patří posouzení hry soupeře i možnosti vlastního týmu, stanovení taktického plánu i vlastní příprava a vedení týmu v utkání. Z hlediska času rozlišujeme přípravu týmu před utkáním, vedení (koučování) v průběhu utkání a hodnocení po utkání.

Příprava před utkáním

- Dlouhodobá – již v průběhu tréninkových jednotek v týdenním mikrocyklu před utkáním např. modelování taktického vedení utkání a způsobu hry, řešení standardních situací apod.
- Krátkodobá – těsně před utkáním (pohovor před utkáním – trenér má nejen hovořit, ale i naslouchat, poslední stručné taktické pokyny, motivace a součástí je také předzápasové rozcvičení (nejen záležitost fyzická, ale i psychické připravenosti k výkonu).

Vedení (koučování) v průběhu utkání

Možnosti fotbalového trenéra jsou omezené, pokyny hráčům jsou stručné, jasné, pokud možno pozitivního charakteru. Trenér v průběhu utkání hodnotí klidně a věcně hru soupeře i vlastního týmu a hledá vhodná řešení aktuálních situací (např. změna taktických pokynů střídání hráčů).

O přestávce trenér nechá prostor pro uklidnění emocí, pak vstoupí do šatny a vystupuje přiměřeně situaci, ale klidně a rozhodně. Nehodnotí, pouze např. udělí nezbytné taktické pokyny, motivuje, reguluje emoce (diváci, soupeřovi hráči, rozhodčí) – působí na psychiku hráčů.

Hodnocení po utkání

Následuje až v určitém časovém odstupu od utkání (mimo přípravku), nejlépe v úvodu následujícího tréninku. Hodnotí spravedlivě, otevřeně, konstruktivně, bez emocí. Bere v úvahu, zda je tým po porážce či vítězství („dostává ho nahoru či zpátky na zem“). Komunikuje s hráči, výsledkem jsou východiska a podněty pro další tréninkový proces i utkání. (Votík, Zalabák, 2011)

3.7 Osobnost ve sportu

3.7.1 Pojem osobnost

Problematika osobnosti sportovce je nejvíce frekventovaným tématem psychologie sportu. Zájem o osobnost sportovce má důvody pedagogické i psychologické. Zajímá nás, jak systematické sportování ovlivňuje osobnost člověka a samozřejmě naopak, jak osobnostní vlastnosti ovlivňují výsledky sportování, tj. dosažení sportovního výkonu.

Hošek (2009) popisuje osobnost sportovce jako individuální svéráz člověka, jeho celek typických a příznačných duševních vlastností, ve sportu navíc s vědomím jeho charakteristik tělesných, které se integrovaně do sportovní činnosti neustále promítají.

Osobnost se ve sportovní činnosti neustále dotváří a současně svým vlivem modifikuje kariéru sportovce. Dost dramaticky se může měnit sebepojetí sportovce (dynamika sportovní formy, zranění, dynamika výkonnosti), promítající se do ostatních osobnostních rysů.

Chce-li se trenér dopracovat úspěchu v jednání se sportovcem a v působení na něj, musí dlouhodobě, svědomitě a trpělivě poznávat jeho osobnost.

Poznání osobnosti konkrétního sportovce stojí za zodpovězení tří otázek, které se dají zformulovat následovně, co sportovec může, co chce a jaký je.

První otázka směřuje do oblasti schopností, předpokladů k činnosti.

Druhá do oblasti motivačně volní. Obě jsou na místě ve sportu a reagují na jednu ze základních pouček psychologie, že výkon je funkcí motivace a schopností. Třetí je komplikovanější, vlastně integruje i odpovědi na otázky předchozí a směřuje ke znakům vyjadřujícím profil osobnosti sportovce (temperament, charakter, sociální vazby a role, ale i tělesné schéma. Skupinové položení otázky (jací jsou např. fotbalisté) je zavádějící do světa zprůměrovaných charakteristik, které jsou vlastně fantazijním obrazem skutečnosti a nic reálného jim neodpovídá. (Hošek, 2009)

3.7.2 Sportovní talent

Obvykle si pod talentovaným jedincem představíme hráče, který ve své věkové kategorii některými nebo všemi svými schopnostmi převyšuje ostatní spoluhráče i protihráče. Může být rychlejší, silnější, mít lepší zakončování nebo třeba vedení míče.

Odborná literatura hovoří o talentu jako o komplexu vlastností, schopností a dovedností, které musí splňovat sportovec, aby měl předpoklad udržet si vysokou sportovní výkonnost i v dospělém věku.

Podle Slepíčky (2009) se k představě sportovně talentované osobnosti dospívá sportografickou metodou, teoretickou analýzou sportovního dění a konstruováním nároků sportovních operací na sportovce. Tím se zajistí instrumentální složka talentových předpokladů. Empiricky se vysuzuje i složka aktivační (emočně motivační) a složka charakterová („jáská“).

Z osobnostních předpokladů je nejlépe rozpracována při výběru sportovních talentů oblast senzomotorických schopností (rychlost, síla, vytrvalost, obratnost) a oblast kondice, kde jsou známá kritéria až na úroveň jednotlivých sportovních disciplín a věkových stupňů. Jde vlastně o instrumentální složku tréninku. Do instrumentální komponenty talentu patří i vysoká úroveň reaktibility, především disjunktivní, vnímavost k rytmu a smysl pro rytmicitu činností. Vyšší úroveň představují kognitivní koncepty pohybové a hráčské inteligence.

Pohybová inteligence je schopnost rychlého osvojení předtím neznámé pohybové dovednosti („jen koukne a už to umí“ nebo „na co sáhne, to mu jde“).

Hráčská inteligence je sycena pohybovou inteligencí a schopností „vidět pole“. Prakticky se nedá testovat v modelových podmínkách. Postihnout se dá jen v přirozených podmínkách herního dění. Koreluje s kreativitou a s hráčskou zkušeností.

Na dosud popisovanou instrumentální složku talentu navazuje aktivační, tj. emočně motivační složka talentu. Patří sem především stabilita emocí, určitá emoční zralost. Požadavek stability emocí není v rozporu s požadavkem určité emoční vzrušivosti a vášnivosti. Ta je podmínkou vzniku důležitých stavů zaujetí a radosti.

Dále do motivační složky talentu patří průbojnost, ve sportovním slangu existuje rčení „tah na branku“. Osobnostně to souvisí s určitou mírou dominance, neústupnosti a snad i agresivitu. Jistá míra tohoto rysu je pro sportovní talentovanost prospěšná, daleko spíše než poslušnost a submisivita.

Charakterová složka talentu se projevuje jako volní dispozice a psychická odolnost. Za zmínku stojí především sebekontrola, svědomitost, odpovědnost a pracovitost. (Slepička, 2009)

3.7.3 Psychotyp a somatotyp

Názvy tělesných typů podle Kretschmera:

- Pyknik – tlouštík
- Astenik – křehký, hubený
- Atletický typ – svalnatý

K tomu přiřadil Kretschmer převažující osobnostní vlastnost:

- Pyknici – extraverze - společenskost, otevřenost, oblíbenost zdvořilostních rituálů, sociabilita)
- Astenici – introverze - samotářství, bohatá fantazie
- Atletický typ – spojován s rozvinutými volními vlastnostmi

Sheldon rozpracoval somatotypy a také si všímal jejich vztahu k osobnostním vlastnostem:

- Endomorfie – sklon k požívačnosti, hedonismu, klidu a pomalosti
- Ektomorfie – sklon k napětí, nepokoji, vzrušivosti, přecitlivělosti
- Mezomorfie – usilovné řešení problémů, netrpělivost, ctižádostivost

„Vzhledem k tomu, že ve sportech se setkáváme s vyhraněnými somatotypy, mohou být tyto typologie inspirativní. Tak se např. ukazuje, že ve sportech s výraznou endomorfní komponentou (vrhači, zápasníci, vzpěrači) se s větší pravděpodobností objevují prvky dobrosrdečnosti, bodrosti, veselí, kamarádství. Na druhé straně ve sportech, kde se předpokládá větší výskyt ektomorfie, např. u běžců – vytrvalců jsou daleko častější projevy introverze v pojetí Kretschmerově. Mezomorfie je ve sportovní oblasti častým jevem. Bývá spojována s vyšším výskytem agresivních tendencí v chování.“ (Slepička, 2009)

4 Hypotézy

H1 Předpokládám, že 100 % týmů na úrovni krajského přeboru trénuje 2 - 3x týdně, ve vyšších soutěžích, než je krajský přebor trénuje minimálně 90 % týmů 3 a vícekrát týdně.

H2 Předpokládám, že maximálně 30 % trenérů z vybraných klubů na Vysočině nemá při tréninku k dispozici asistenta.

H3 Předpokládám, že základní pomůcky jako jsou kužely a kloboučky mají všechny kluby a že speciální pomůcku „koordinační žebřík“ vlastní maximálně 30 % vybraných klubů z Vysočiny.

H4 Předpokládám, že trenéři klubů hrajících 1. a 2. nejvyšší fotbalovou soutěž mají v družstvu vyšší počet hráčů než 15. Ostatní výkonnostní kategorie disponují hráčským kádrem v menším počtu než 15 hráčů.

H5 Předpokládám, že všichni trenéři vlastní alespoň nějakou trenérskou licenci, trenéři týmů 1. a 2. nejvyšší soutěže mají minimálně trenérské licence UEFA „B“.

H6 Předpokládám, že 100 % trenérů mládeže považuje za hlavní kritérium výchovy zásadu fair play.

H7 Předpokládám, že z dlouhodobého hlediska si alespoň 50 % trenérů dává za cíl rozvoj osobnosti u hráčů, nikoliv zaměření se hlavně na aktuální maximální výkonnost.

5 Metody a postup práce

Pro svou výzkumnou část jsem zvolil dvě metody.

5.1 Dotazníkové šetření

Jako hlavní metodu jsem zvolil kvantitativní formu dotazníku v elektronické podobě (Survio). Úvod dotazníku obsahuje oslovení respondentů, představení mé osoby, účel dotazníku, můj kontakt při nejasnostech a poděkování. Poté následuje 26 otázek, které jsou jak otevřené, tak i polouzavřené a uzavřené. V první části otázek (ot. 1–5) trenéry třídím podle klubů, věkových kategorií, výkonnostních úrovní. V prostřední části jsou otázky (ot. 6–19), které se týkají samotného tréninku a zázemí klubu. Závěrečná část otázek v dotazníku (ot. 20–26) jsou věnovány výchově hráčů, resp. spolupráci s rodiči, hodnocení hráčů, hodnotám trenéra, fair play a dlouhodobému cíli.

Výsledky jsou zpracovány za pomoci programu Microsoft Office Excel 2016.

5.2 Rozhovor

Druhou metodou výzkumu je rozhovor s trenérem mládeže Antonínem Salákem. Tento rozhovor navazuje na dotazníkové šetření a doplňuje jej. Rozhovor obsahuje 15 otevřených otázek a je veden podle předem připravené osnovy. Pomocí mobilní aplikace jsem pořídil nahrávku, kterou jsem následně přepsal na papír.

6 Výzkumná část

6.1 Použitý výběrový soubor

6.2 Dotazník

Mým výběrovým souborem byly fotbaloví trenéři mládeže z různých klubů na Vysočině, kteří aktuálně trénují jakoukoliv věkovou kategorii na jakékoliv úrovni soutěže. Nejprve jsem oslovil moje bývalé trenéry v Jihlavě a v Náměšti, tak že jsem jim odeslal dotazníky e-mailem a sešel jsem se s nimi i osobně. Dále jsem využil známosti mých bývalých spoluhráčů a spolužáků, kteří hrají v různých klubech na Vysočině. Ti mi pomohli se zprostředkováním kontaktů na místní trenéry mládeže a s distribucí dotazníků. Dotazníkové šetření probíhalo v březnu 2017.

Celkem jsem oslovil 12 klubů (Náměšť nad Oslavou, 2x Třebíč, Jihlava, Velká Bíteš, Havlíčkův Brod, Pelhřimov, Jaroměřice nad Rokytnou, Jemnice, Velké Meziříčí, Moravské Budějovice, Hartvíkovice). Nakonec mi odpovědělo 6 klubů a celkem 30 trenérů, a to znamená 50 % návratnost. Jsou to kluby:

1. FC Vysočina Jihlava
2. FC Velké Meziříčí
3. SK FŠ Třebíč
4. FC Náměšť nad Oslavou
5. FC Slovan Havlíčkův Brod
6. TJ Hartvíkovice

6.3 Rozhovor

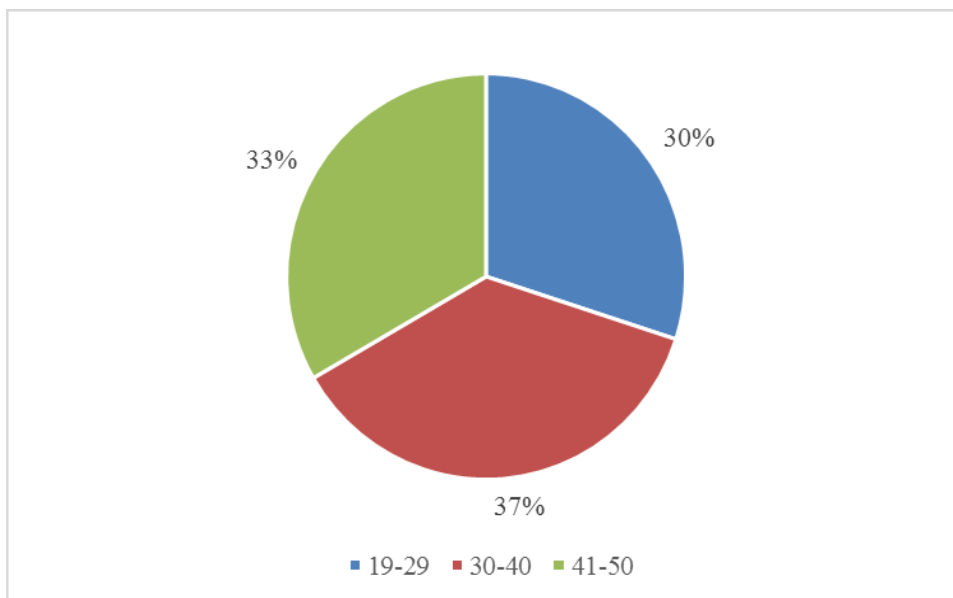
Mým výběrovým souborem pro rozhovor byl trenér Antonín Salák, momentálně působící u mladší přípravky a starších žáků v Náměšti nad Oslavou. Můj důvod výběru byl jednoznačný, protože se s tímto trenérem znám, bydlím v Náměšti a je to trenér s dlouholetou praxí, který působil v mnoha klubech na Vysočině napříč různými kategoriemi. Rozhovor probíhal 20. března 2017 v kabině před tréninkem v Náměšti.

6.4 Výsledky výzkumu

6.4.1 Dotazníkové šetření

1. Otázka – Kolik vám je let?

Graf 1 - Věk trenérů

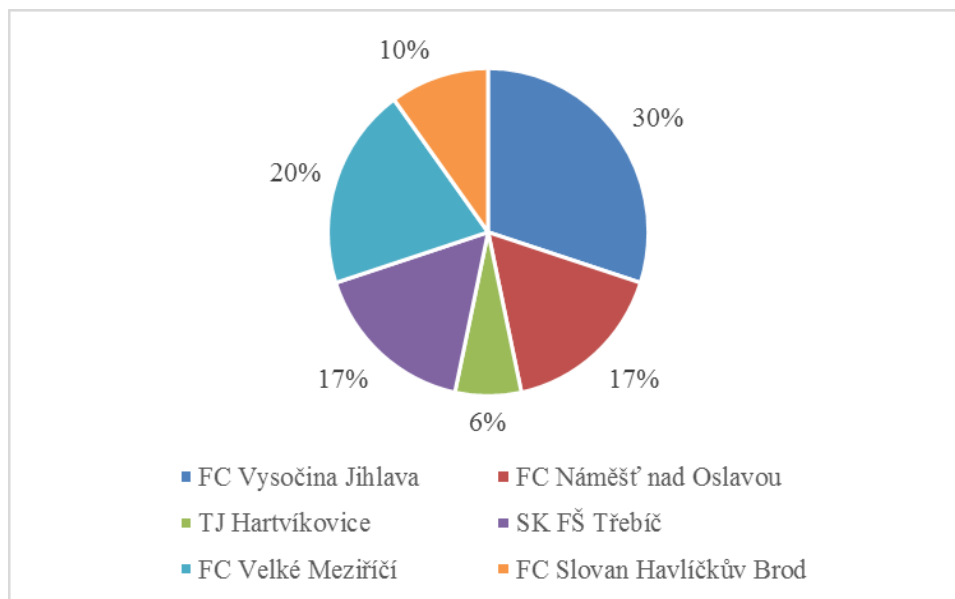


Zdroj: Vlastní šetření

Věk trenérů jsem rozdělil do tří skupin, z čehož do první skupiny (19-29 let) se vešlo 9 trenérů (30 %), do druhé skupiny (30-40 let) patřilo 11 trenérů (37 %) a v poslední skupině (41-50 let) bylo trenérů 10 (33 %).

2. Otázka – V jakém klubu trénujete?

Graf 2 - Klub



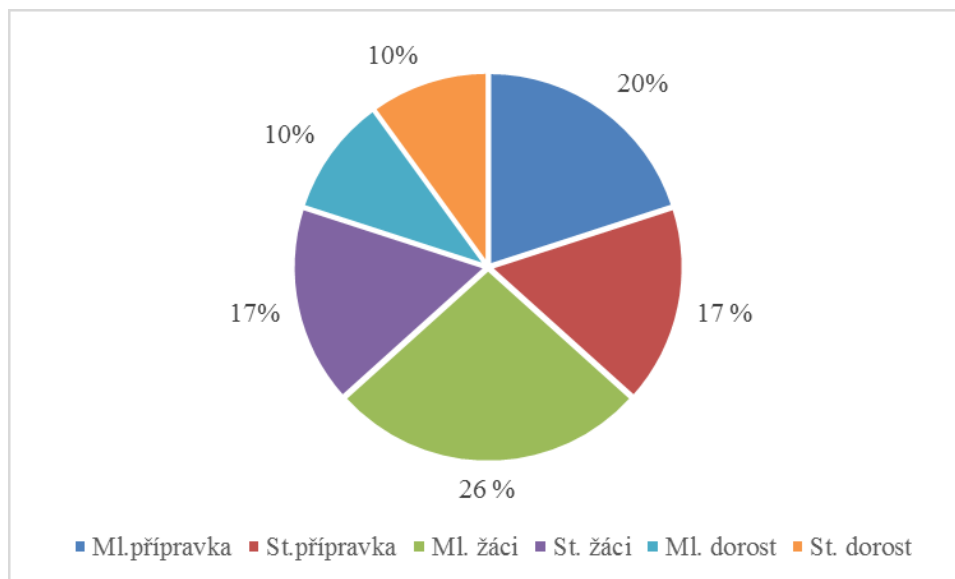
Zdroj: Vlastní šetření

Nejvíce odpovědí mi přišlo z Jihlavy v počtu 9 trenérů (30 %) a nejméně z Hartvíkovic – 2 trenéři (6 %). Je to dáno velikostí klubu, tudíž počtem trenérů v klubu.

6 trenérů pak bylo z Velkého Meziříčí (20 %), 5 z Náměště i z Třebíče (po 17 %) a z Havlíčkova Brodu se mi vrátily 3 dotazníky (10 %).

3. Otázka – Které kategorie trenéři trénují?

Graf 3 - Trénovaná kategorie



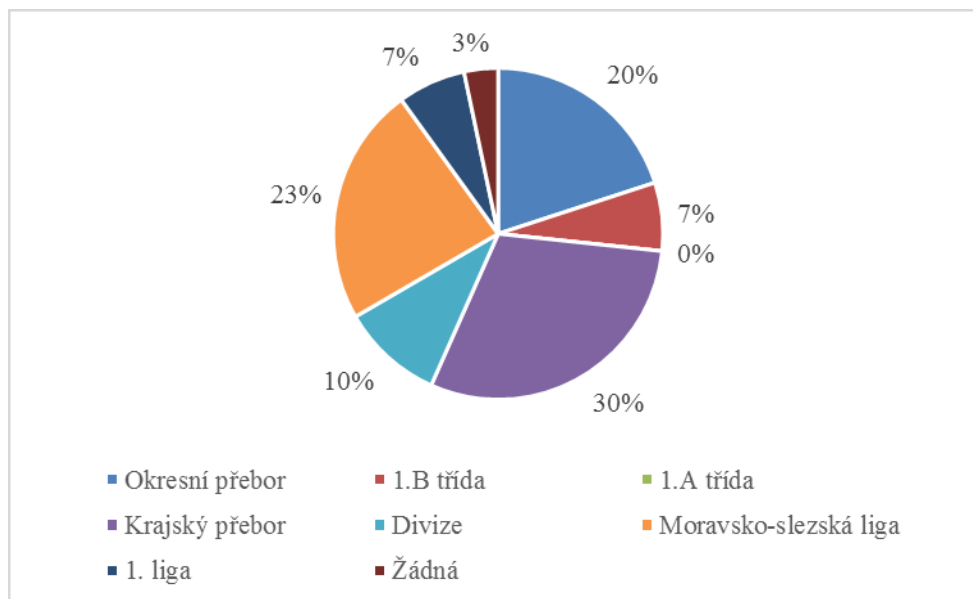
Zdroj: Vlastní šetření

Z odpovědí vyplývá, že se do dotazníkového šetření zapojili trenéři ze všech věkových kategorií.

Nejvíce bylo trenérů ml. žáků a to v počtu 8 (26 %), 6 trenérů se věnuje ml. přípravce (20 %), st. žáky a st. přípravku trénují shodně 5 trenérů (17 %) a ml. dorost a st. dorost 3 trenéři (10 %).

4. Otázka - Jaká je výkonnostní úroveň trénovaného mužstva?

Graf 4 - Výkonnostní úroveň soutěže



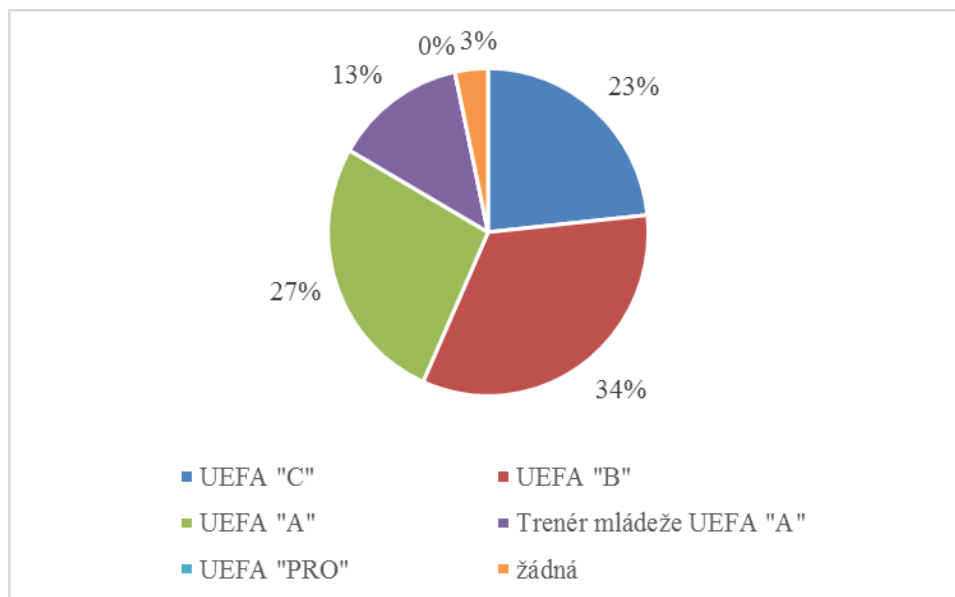
Zdroj: Vlastní šetření

Ve čtvrté otázce mě zajímalo, jakou družstva hrají soutěž.

Nejvíce trenérů hraje s týmem v krajském přeboru – 9 (30 %), potom následuje moravsko-slezská liga – 7 (23 %), okresní přebor – 6 (20 %), divize – 3 (10 %), 1. liga a 1.B třída po 2 trenérech (7 %), 1.A třídu nehraje žádný tým, jedno družstvo zatím nehraje žádnou soutěž (mladší přípravnka).

5. Otázka – Jakou máte trenérskou licenci?

Graf 5 - Trenérská licence

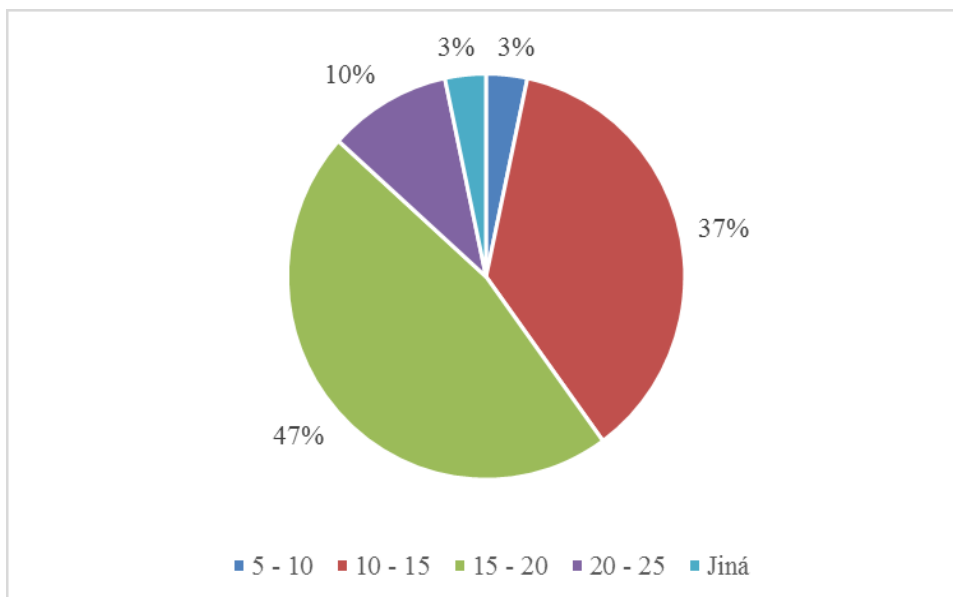


Zdroj: Vlastní šetření

Nejvíce trenérů vlastní licenci UEFA "B" – 10 (34 %), 8 trenérů (27 %) vlastní licenci UEFA "A", 7 trenérů (23 %) má licenci UEFA "C", 4 trenéři trénují s licenci Trenér mládeže UEFA "A" (13 %), 1 trenér trénuje bez licence (3 %), licenci UEFA "PRO" nevlastní žádný trenér.

6. Otázka – Kolik hráčů máte ve vašem družstvu?

Graf 6 - Počet hráčů v družstvu

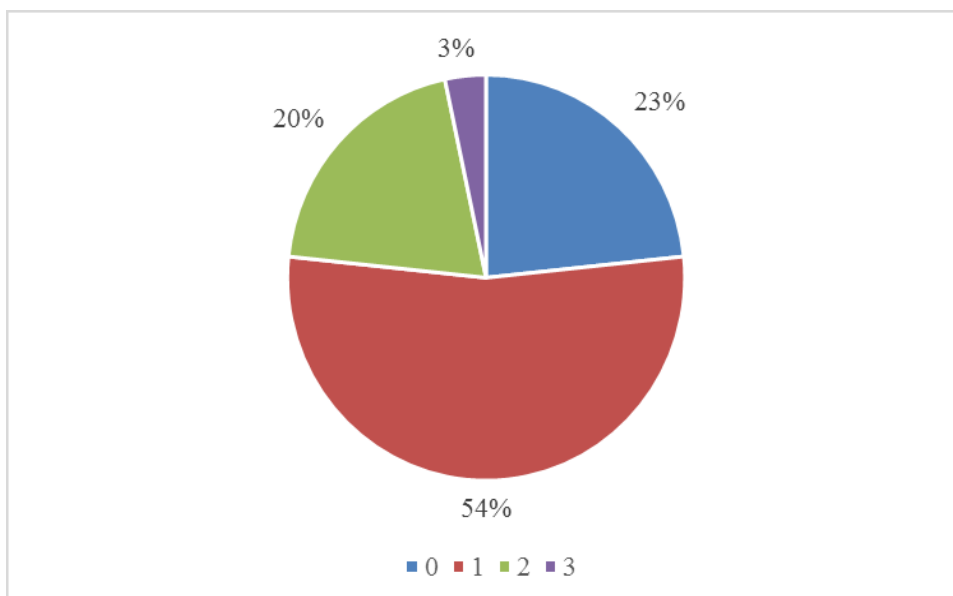


Zdroj: Vlastní šetření

Nejčastější odpovědí bylo 15-20 hráčů (47 %), tuto variantu zvolilo 14 trenérů, 11 trenérů má v družstvu 10-15 hráčů (37 %), 3 trenéři vedou 20-25 hráčů (10 %), 1 trenér má pouze 5-10 hráčů v týmu (3 %) a 1 trenér uvedl jinou možnost – 32 hráčů.

7. Otázka – Kolik asistentů máte na tréninku k dispozici?

Graf 7 - Počet asistentů

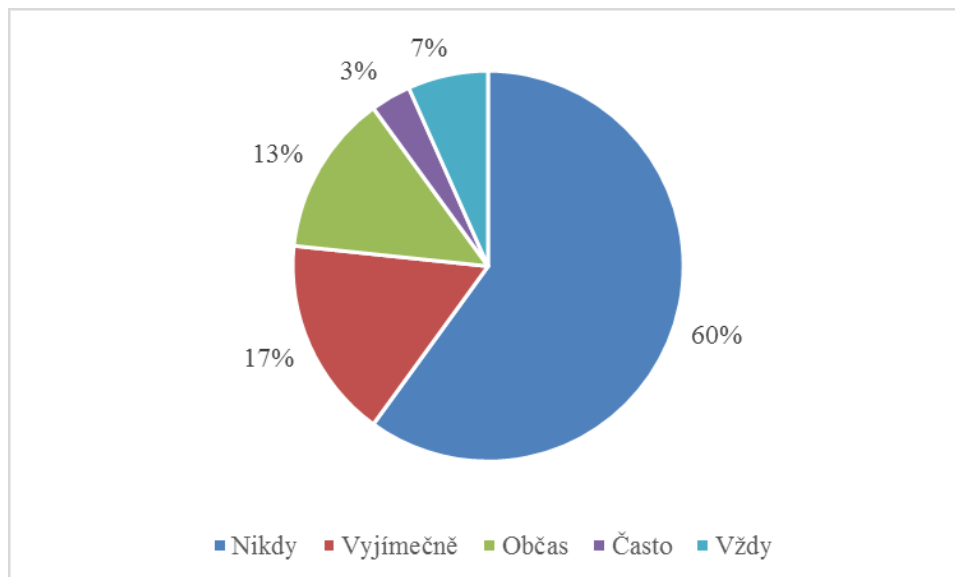


Zdroj: Vlastní šetření

16 trenérů (54 %) uvedlo, že mají při tréninku k dispozici jednoho asistenta, 7 trenérů (23 %) nemá k dispozici žádného asistenta, 6 trenérů (20 %) disponuje dvěma asistenty a 1 trenér (3 %) má na tréninku tři asistenty.

8. Otázka – Jak často vám asistují s tréninkem rodiče?

Graf 8 - Četnost asistence s tréninkem od rodičů

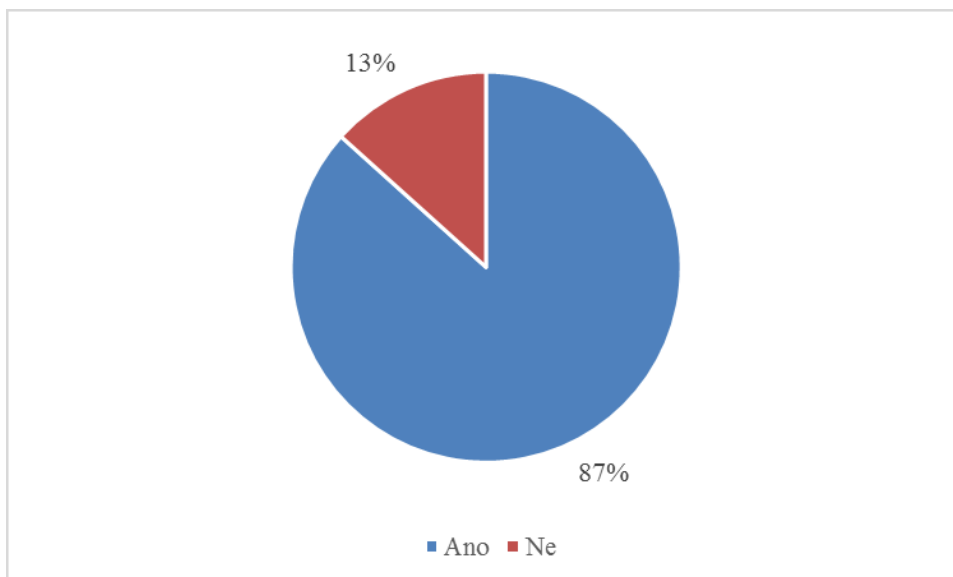


Zdroj: Vlastní šetření

Odpověď „Nikdy“ označilo 18 respondentů (60 %), Vyjimečně pomáhají rodiče s tréninkem pěti trenérům (17 %), Občas rodiče pomohou čtyřem trenérům (13 %), Často pomáhají jednomu trenérovi (3 %) a dvěma trenérům rodiče pomáhají s tréninkem vždy (7 %)

9. Otázka – Dodržujete základní struktura tréninkové jednotky?

Graf 9 - Dodržení základní struktury TJ

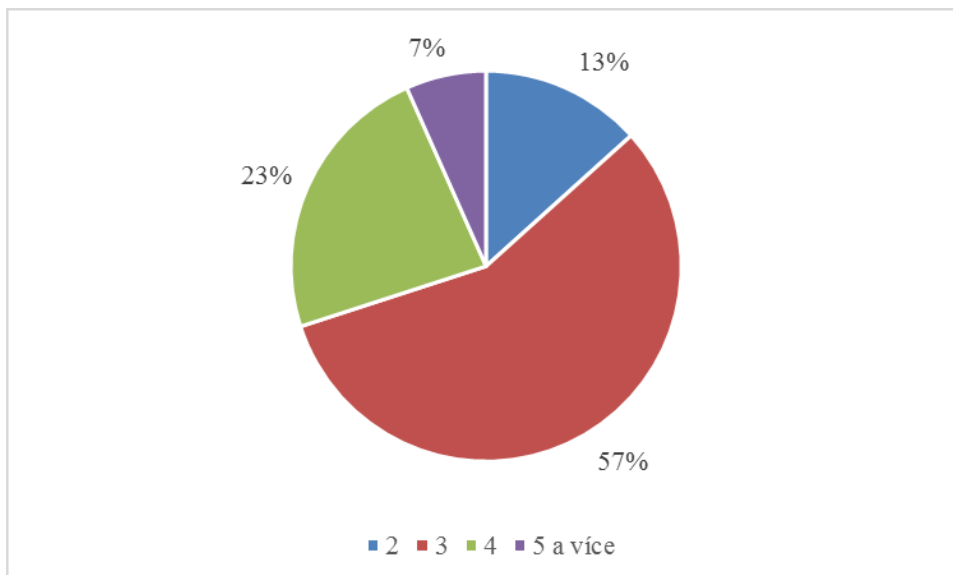


Zdroj: Vlastní šetření

Většina trenérů – 26 (87 %) dodržuje základní strukturu TJ, pouze 4 trenéři (13 %) se nedrží základní struktury TJ.

10. Otázka – Kolik máte nejčastěji tréninkových jednotek během jednoho týdne?

Graf 10 - Počet TJ v mikrocyklu

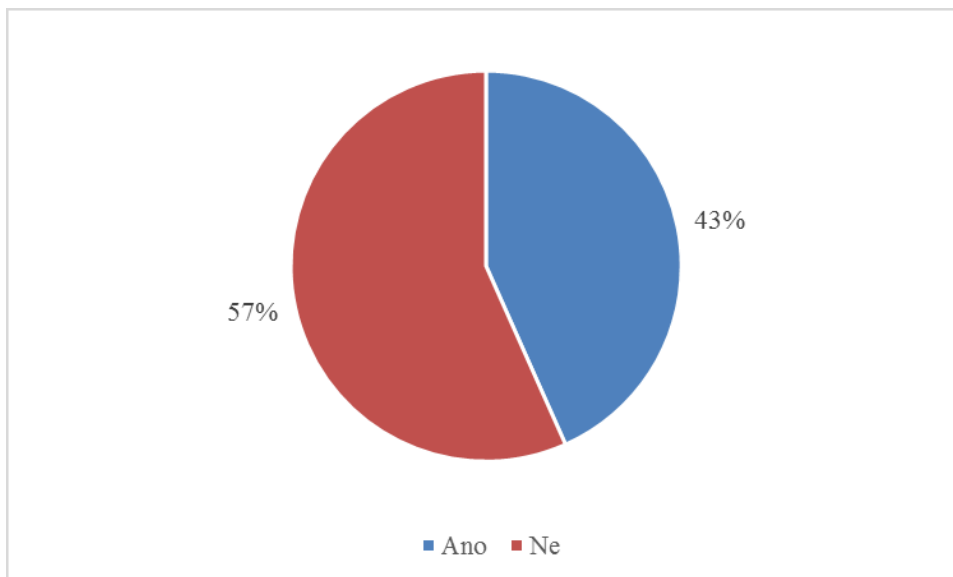


Zdroj: Vlastní šetření

Nejčastější odpovědi byly 3 tréninky za týden – 17 responzí (57 %), 4 tréninky za týden má 7 trenérů (23 %), dvakrát týdně trénují 4 trenéři (13 %), 5 a více tréninků mají 2 trenéři (7 %).

11. Otázka – Vedete si důkladně trenérský deník?

Graf 11 - Důkladné vedení trenérského deníku

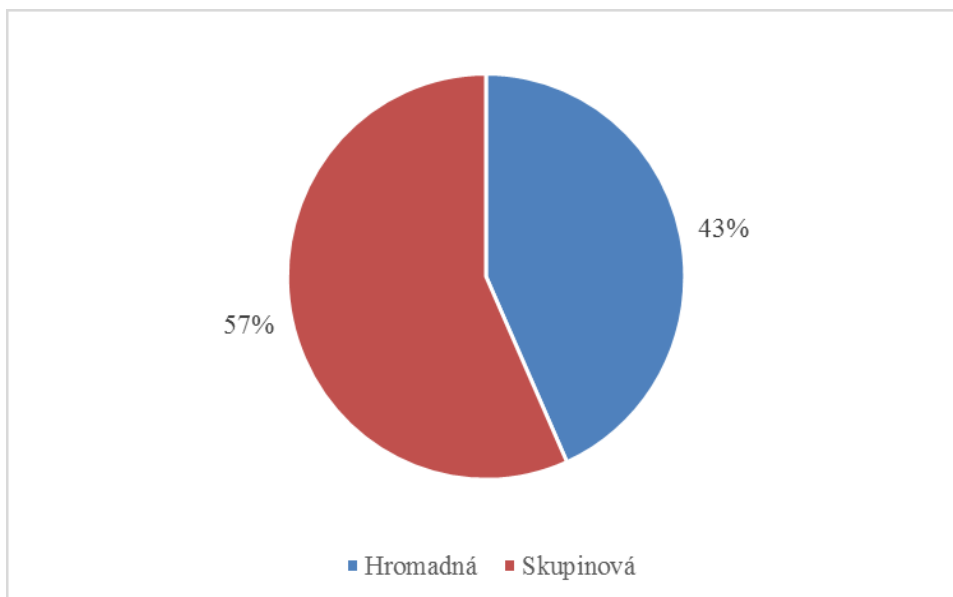


Zdroj: Vlastní šetření

17 trenérů (57 %) si nevede důkladně trenérský deník, oproti tomu 13 trenérů (43 %) si ho vede poctivě.

12. Otázka – Jaká sociálně-interakční forma převažuje ve vašem tréninku?

Graf 12 - Převažující sociálně-interakční forma v tréninku

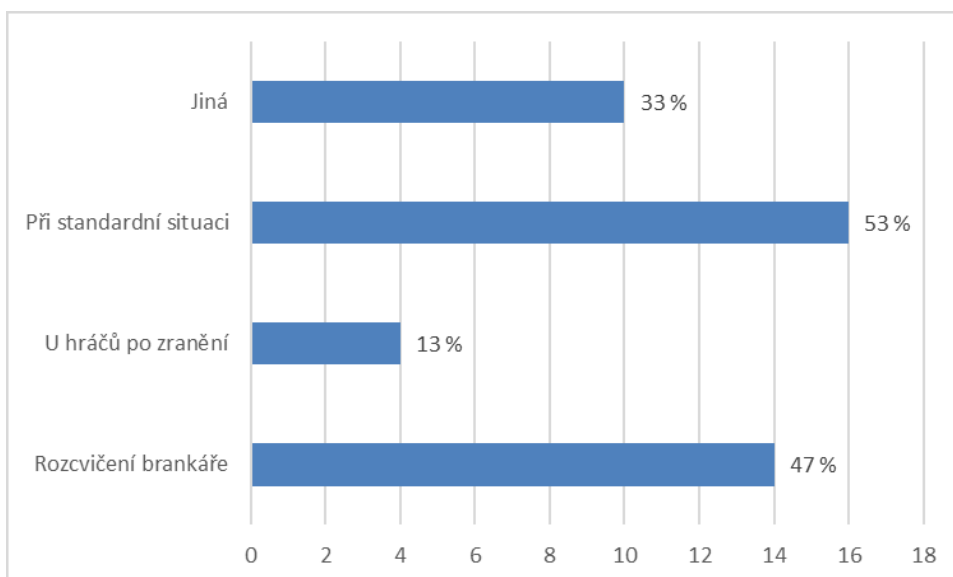


Zdroj: Vlastní šetření

Převládající formou u 17 trenérů je skupinová (57 %), zato 13 trenérů (43 %) využívá častěji při svém tréninku hromadnou formu.

13. Otázka – Za jaké situace v tréninku používáte individuální formu?

Graf 13 - Individuální forma v tréninku



Zdroj: Vlastní šetření

U této otázky měli trenéři možnost zvolit více variant odpovědí. Výsledná % k jednotlivým odpovědím jsou zaznamenána ve vztahu k celkovému počtu respondentů (30). Na vodorovné ose v grafu č. 13 je zaznamenán počet responzí (0-30) k jednotlivým odpovědím (svislá osa).

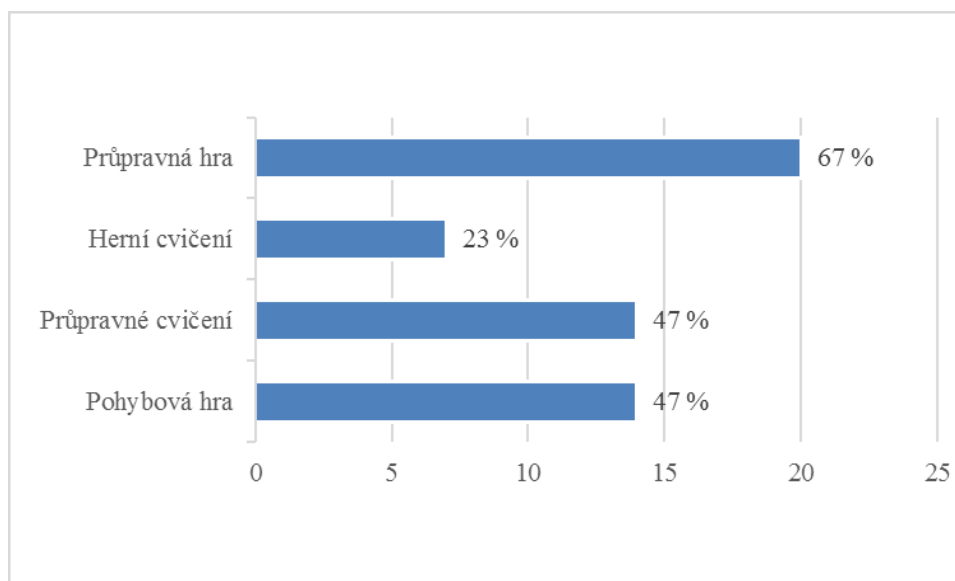
16 trenérů (53 %) uvedlo, že individuální formu v tréninku využívají při standardní situaci, 14 trenérů (47 %) používá individuální formu při rozcvičení brankářů.

10 trenérů (33 %) uvedlo jinou možnost než tři nabízené situace - mezi jinými možnostmi byly uvedeny odpovědi: „Zatím vůbec nepraktikuji“ (3), „Rozvoj individuálních herních dovedností“ (6), „Domácí úkoly a teorie k jednotlivým postům“ (1).

4 trenéři (13 %) používají individuální formu u hráčů po zranění.

14. otázka - Které metodicko-organizační formy převládají ve vašem tréninku?

Graf 14 - Převládající metodicko-organizační formy v tréninku



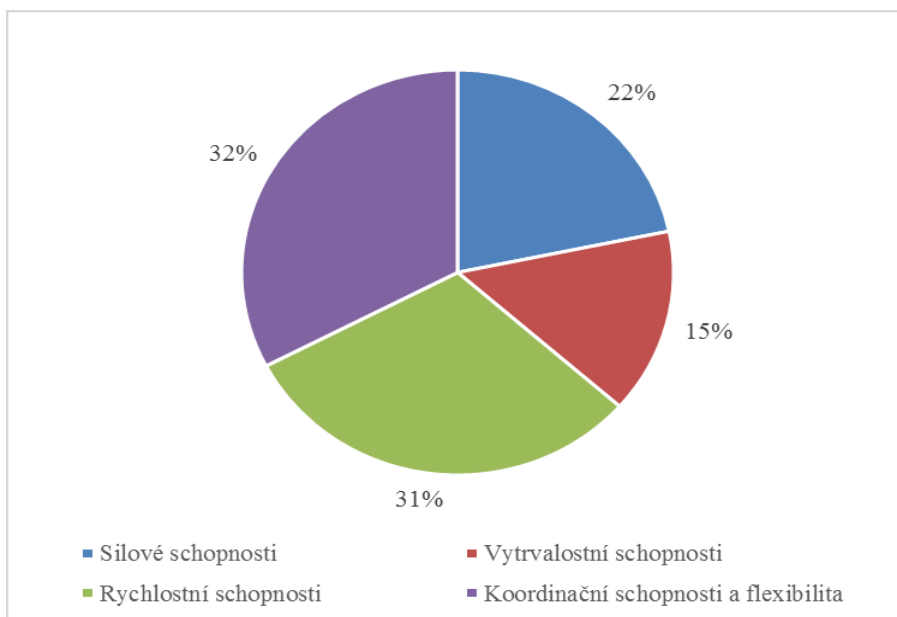
Zdroj: Vlastní šetření

Tato otázka nabízela více možností odpovědí, a proto jsou zaznamenána % k jednotlivým odpovědím ve vztahu k celkovému počtu respondentů (30). Na vodorovné ose v grafu č. 14 je zaznamenán počet responzí (0-30) k jednotlivým odpovědím (svislá osa).

20 trenérů (67 %) používá nejčastěji ve svém tréninku průpravnou hru, 14 trenérů (47 %) pak dále používá na tréninku jak pohybovou hru, tak i průpravné cvičení, 7 trenérů (23 %) používá nejčastěji herní cvičení.

15. otázka – Jak moc se zaměřujete na jednotlivé pohybové schopnosti u vašeho družstva?

Graf 15 - Jednotlivé pohybové schopnosti



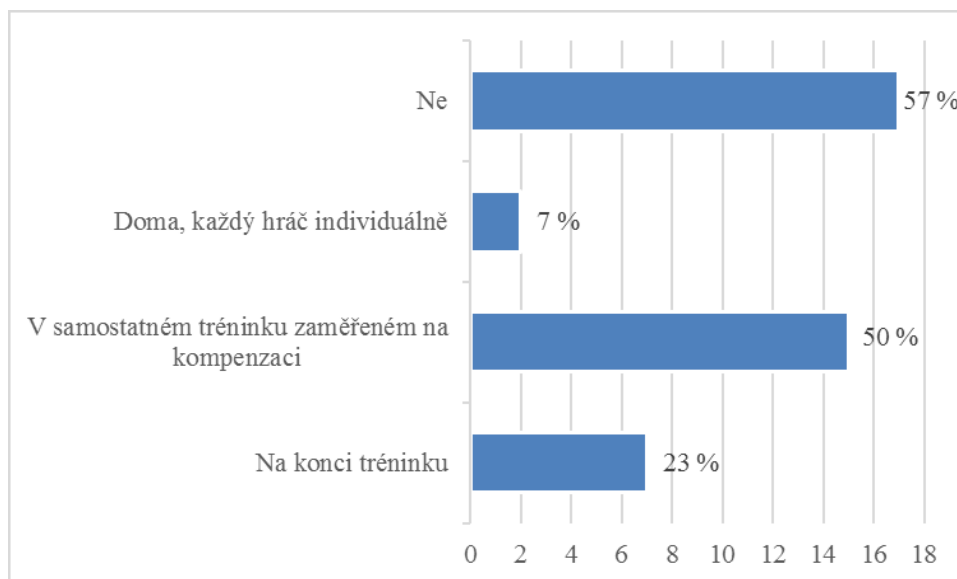
Zdroj: Vlastní šetření

V 15. otázce měli trenéři za úkol rozdělit 100 % mezi 4 pohybové schopnosti podle toho, jak moc se na jednotlivé pohybové schopnosti zaměřují. Jednotlivá výsledná % jsou průměrem % rozdaných od všech trenérů.

Z průměrných 32 % se trenéři zaměřují na koordinační schopnosti a flexibilitu, na rychlostní schopnosti se zaměřují trenéři z 31 %, na silové schopnosti z 22 % a na vytrvalostní schopnosti z 15 %.

16. otázka – Věnujete se s hráči během tréninkového procesu kompenzačním cvičením? Pokud ano, kdy?

Graf 16 - Kompenzační cvičení během tréninkového procesu



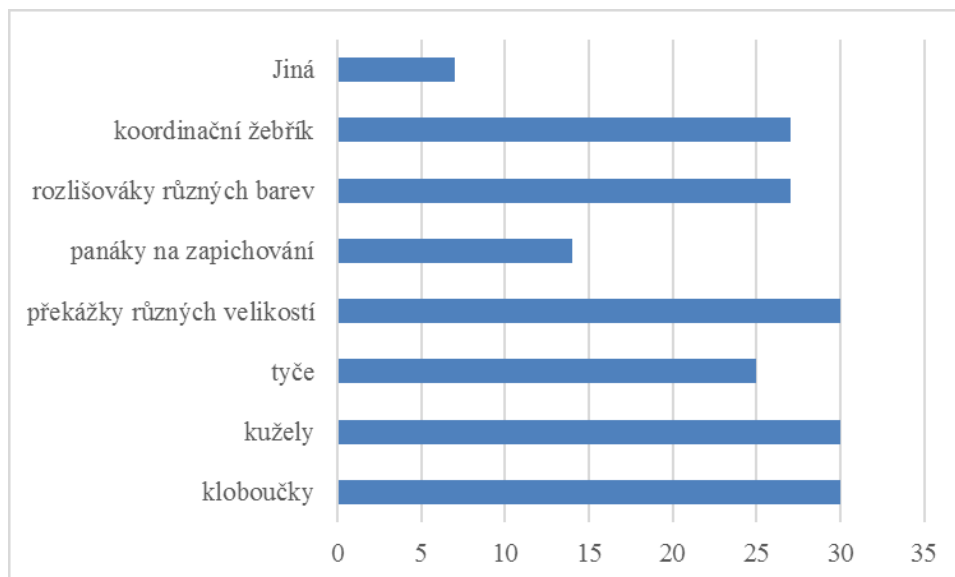
Zdroj: Vlastní šetření

Tato otázka nabízela více možností odpovědí, a proto jsou zaznamenána % k jednotlivým odpovědím ve vztahu k celkovému počtu respondentů (30). Na vodorovné ose v grafu č. 16 je zaznamenán počet responzí (0-30) k jednotlivým odpovědím (svislá osa).

17 trenérů (57 %) se nevěnují kompenzačním cvičením vůbec, 15 trenérů (50 %) uvedlo, že mají samostatný trénink zaměřený na kompenzaci, 7 trenérů (23 %) dělají kompenzační cvičení na konci tréninku, u 2 trenérů (7 %) se hráči věnují kompenzačním cvičením samostatně doma.

17. otázka – Jaké pomůcky máte v klubu k dispozici?

Graf 17 - Pomůcky, kterými klub disponuje



Zdroj: Vlastní šetření

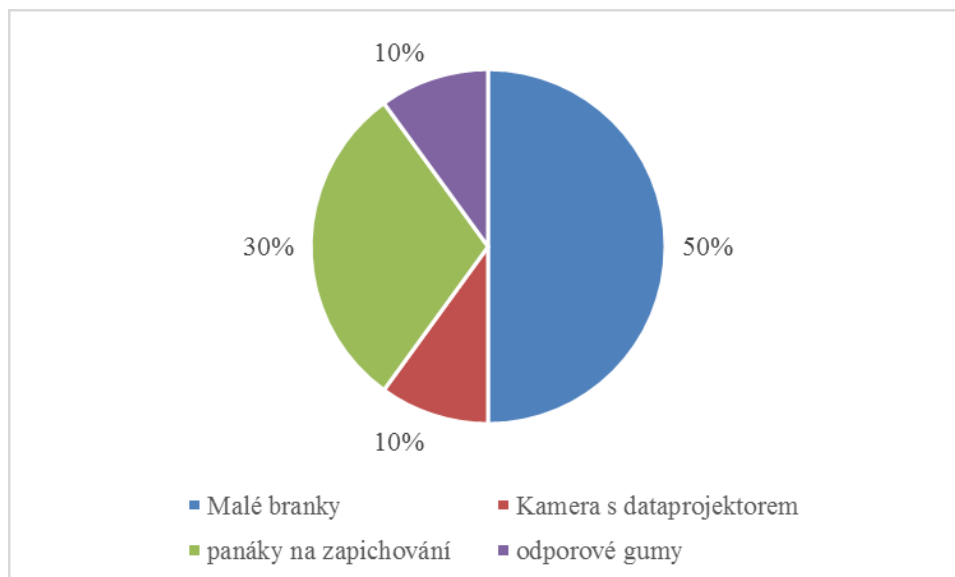
V této otázce měli trenéři možnost zvolit více variant, a proto i celkový počet responzí je větší a % k jednotlivým pomůckám jsou zaznamenána ve vztahu k celkovému počtu trenérů (30). Na vodorovné ose v grafu č. 17 je zaznamenán počet responzí (0-30) k jednotlivým odpovědím (svislá osa).

Všech 30 trenérů (100 %) má na tréninku k dispozici kloboučky, kužely, překážky různých velikostí, 27 trenérů má k dispozici rozlišovací dresy různých barev a koordinální žebřík (90 %), 25 trenérů (83 %) má k dispozici tyče a 14 trenérů (47 %) panáky na zapichování.

7 trenérů (23 %) ještě uvedlo jiné pomůcky: balanční podložky, švihadla, overbally, medicinbaly, obruče, zeď.

18. otázka – Které pomůcky byste rád uvítal do vašeho klubu?

Graf 18 - Chybějící pomůcky



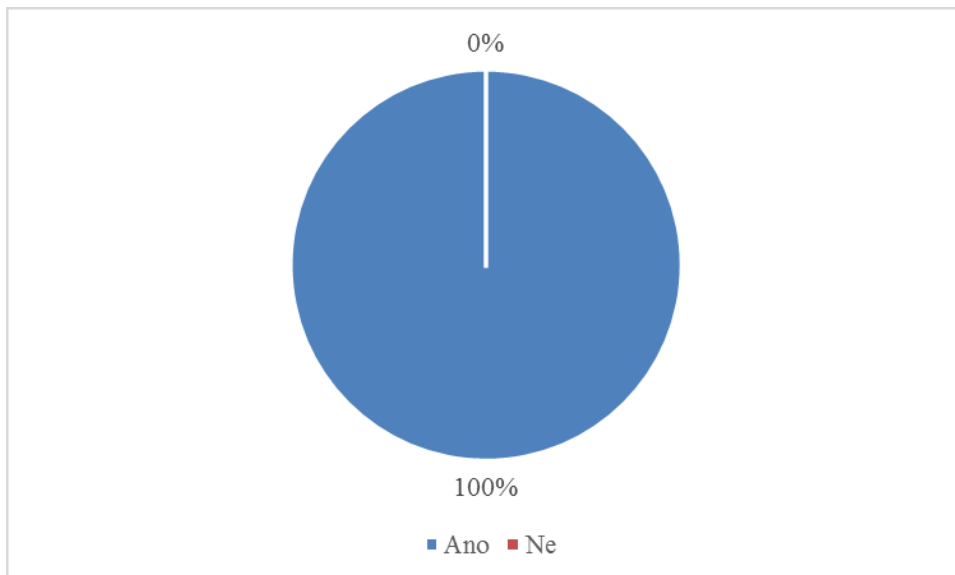
Zdroj: Vlastní šetření

Tato otázka byla nepovinná, a tak mi na ni odpovědělo jen 10 respondentů.

5 trenérů (50 %) by chtělo nové malé branky, třem trenérům (30 %) chybí panáky na zapichování, 1 trenér (10 %) by chtěl mít k dispozici kameru s dataprojektorem a 1 trenér (10 %) zase odporové gumy.

19. Otázka – Má každý hráč k dispozici vlastní míč optimální velikosti k dané kategorii?

Graf 19 - Míč optimální velikosti pro každého hráče

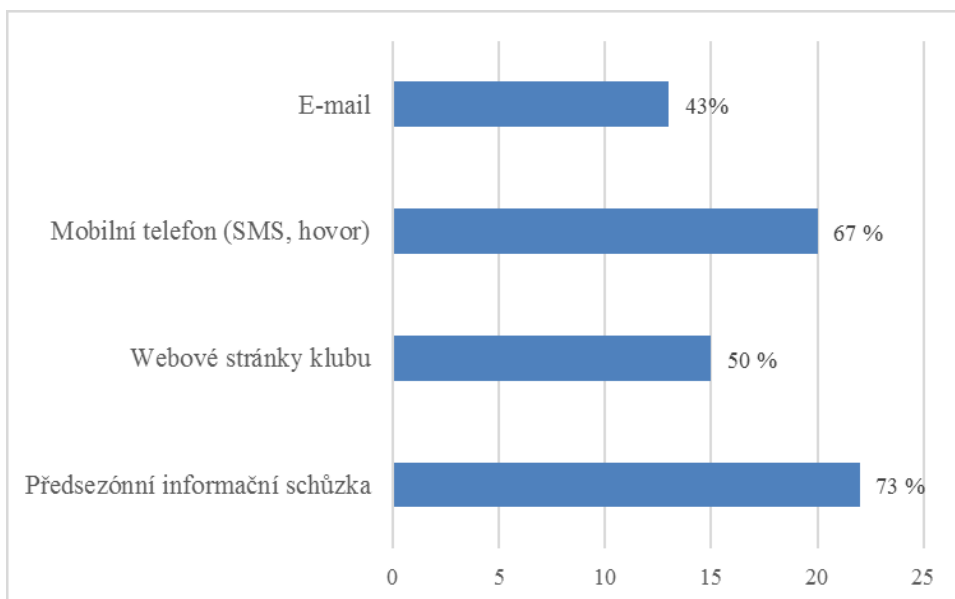


Zdroj: Vlastní šetření

Všichni trenéři uvedli, že v jejich družstvu má každý hráč vlastní míč optimální velikosti k dané kategorii.

20. otázka – Jakým způsobem probíhá komunikace s rodiči?

Graf 20 - Způsoby komunikace s rodiči



Zdroj: Vlastní šetření

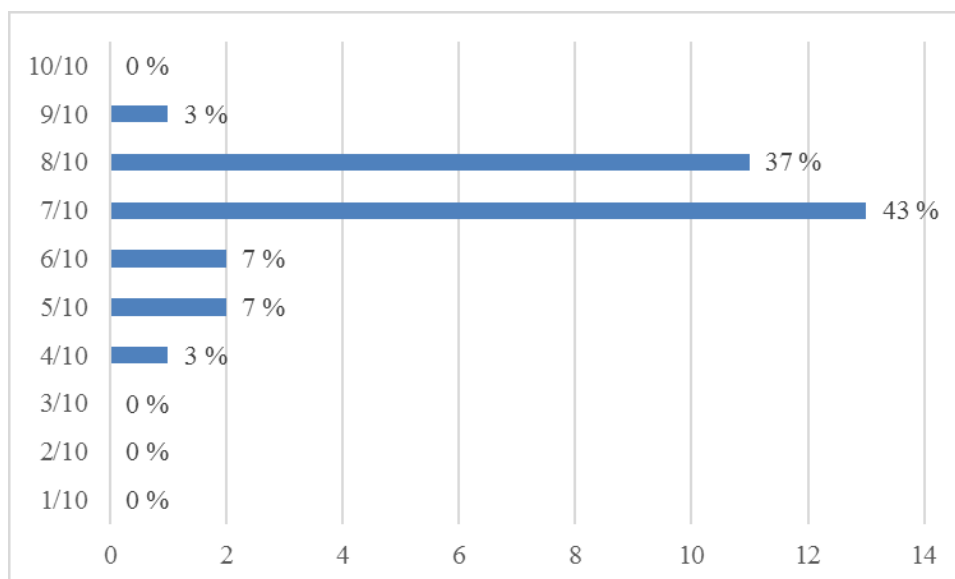
Trenéři mohli u této otázky zvolit více odpovědí, a proto i celkový počet responzí je větší. Výsledná % k jednotlivým odpovědím jsou zpracována ve vztahu k celkovému počtu trenérů (30).

Na vodorovné ose v grafu č. 20 je zaznamenán počet responzí (0-30) k jednotlivým odpovědím (svislá osa).

22 trenérů (73 %) pořádá předsezónní informační schůzku, 20 trenérů (67 %) komunikuje s rodiči prostřednictvím mobilních telefonů, 15 trenérů (50 %) je v kontaktu s rodiči pomocí webových stránek klubu, pomocí e-mailu komunikuje 13 trenérů (43 %).

21. otázka – Jak jste spokojený se spoluprací s rodiči

Graf 21 - Míra spokojenosti se spoluprací s rodiči



Zdroj: Vlastní šetření

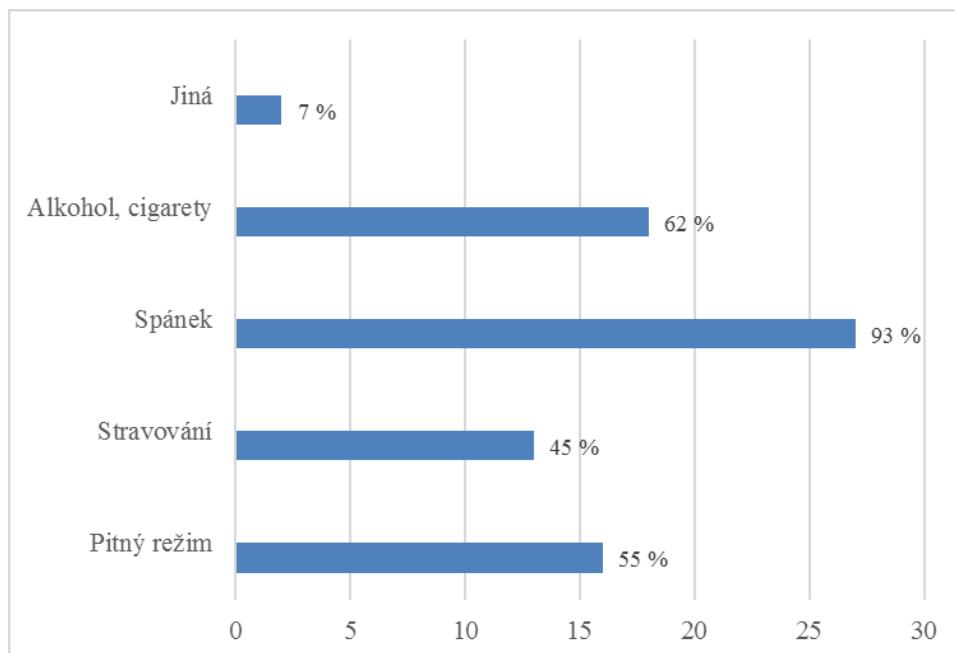
V 21. otázce trenéři hodnotili spolupráci s rodiči od 1 (nejhorší) do 10 (nejlepší).

Na vodorovné ose v grafu č. 21 je zaznamenán počet responzí (0-30) k jednotlivému hodnocení (svislá osa).

10/10 hvězdiček nedal žádný trenér, na 9/10 si cení spolupráce 1 trenér (3 %), 8/10 označilo 11 trenérů (37 %), 7/10 dalo 13 trenérů (43 %), 6/10 i 5/10 hvězdiček dali 2 trenéři a 4/10 pouze 1 trenér (3 %), nejnižší 3 možnosti (3/10, 2/10, 1/10) neoznačil nikdo.

22. otázka – V jakých oblastech životosprávy mají od vás hráči informace

Graf 22 - Oblasti životosprávy, o kterých trenéři informují hráče



Zdroj: Vlastní šetření

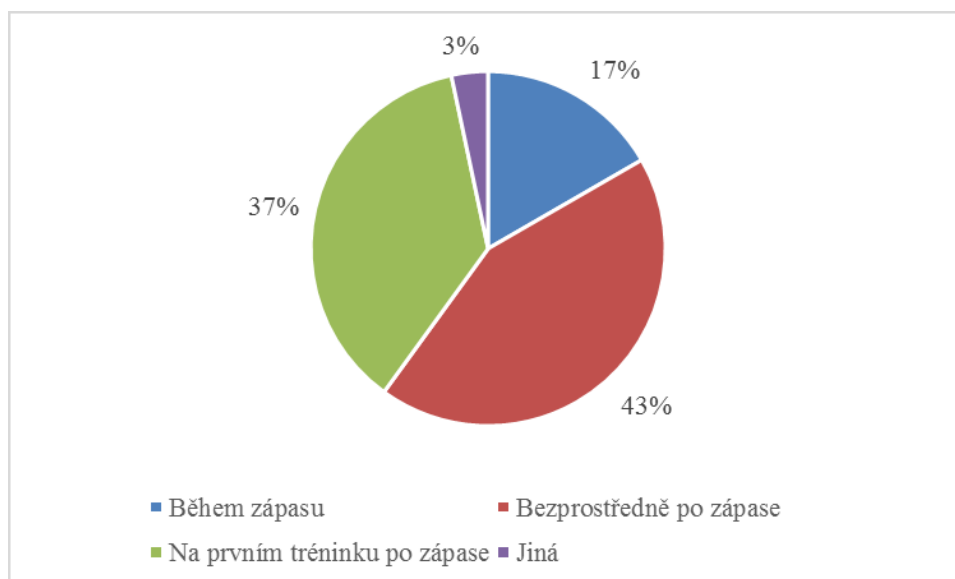
Na vodorovné ose v grafu č. 22 je zaznamenán počet responzí (0-30) k jednotlivým oblastem (svislá osa).

Mezi dvěma jinými možnostmi (7 %) byly uvedeny: „protahovací cvičení“ a „u malých hráčů neovlivnitelná věc, rozhodují rodiče“.

O alkoholu a cigaretách informuje 18 trenérů (62 %), o spánku informuje 27 trenérů (93 %), o stravování 13 trenérů (45 %) a o pitném režimu 16 trenérů (55 %).

23. otázka – Kdy hodnotíte hráče?

Graf 23 - Hodnocení hráčů

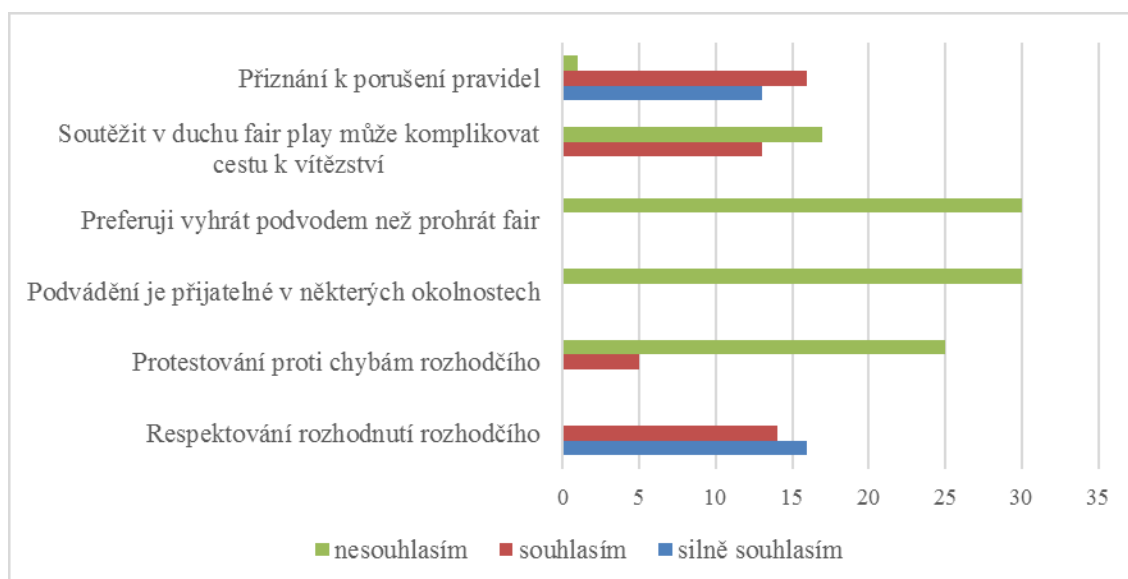


Zdroj: Vlastní šetření

Bezprostředně po zápase hodnotí hráče 13 trenérů (37 %), na prvním tréninku po zápase hodnotí hráče 11 trenérů (43 %), 5 trenérů (17 %) hodnotí hráče během zápasu a 1 trenér (3 %) hráče většinou nehodnotí vůbec .

24. otázka – Jaké zastáváte morální hodnoty ve fotbale mládeže?

Graf 24 - Morální hodnoty ve fotbale mládeže



Zdroj: Vlastní šetření

Tato otázka se skládala z 6 témat, na které trenéři odpovídali třemi možnostmi („silně souhlasím“, „souhlasím“, „nesouhlasím“). Na vodorovné ose v grafu č. 24 je zaznamenán počet responzí (0-30) k jednotlivým tématům (svislá osa).

13 trenérů silně souhlasí s přiznáním se k porušení pravidel, 16 trenérů souhlasí a 1 trenér nesouhlasí.

13 trenérů souhlasí s tím, že soutěžit v duchu fair play může komplikovat cestu za vítězstvím, oproti tomu 17 trenérů nesouhlasí.

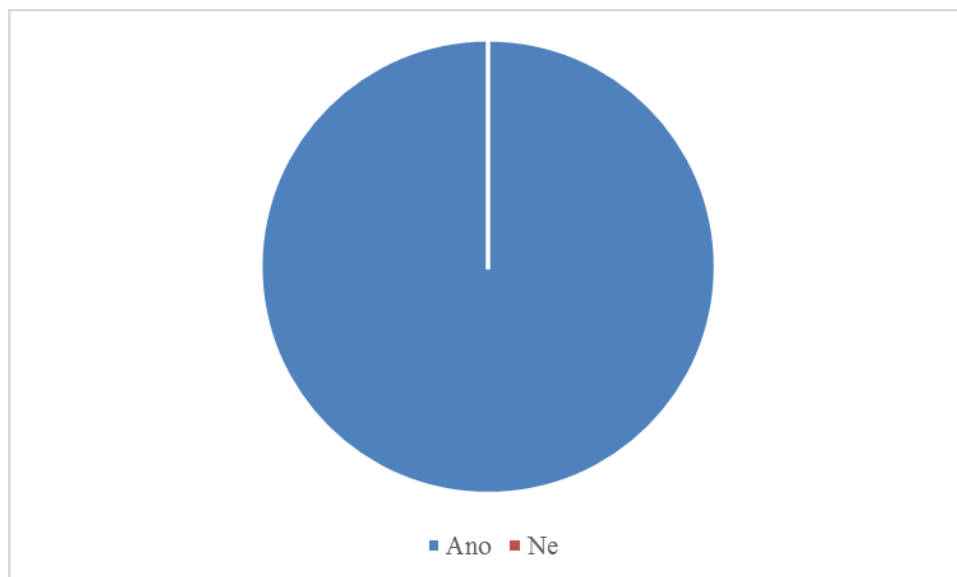
Žádný z trenérů nepreferuje vyhrát podvodem než prohrát fair a všichni trenéři nesouhlasí s tím, že podvádění je přijatelné v některých okolnostech.

S protestováním proti chybám rozhodčího souhlasí 5 trenérů a nesouhlasí 25.

16 trenérů silně souhlasí s respektováním rozhodnutí rozhodčího a 14 trenérů souhlasí také.

25. otázka – Patří hra fair play mezi hlavní kritéria výchovy hráčů ve vašem družstvu?

Graf 25 - Fair play jako hlavní kritérium výchovy

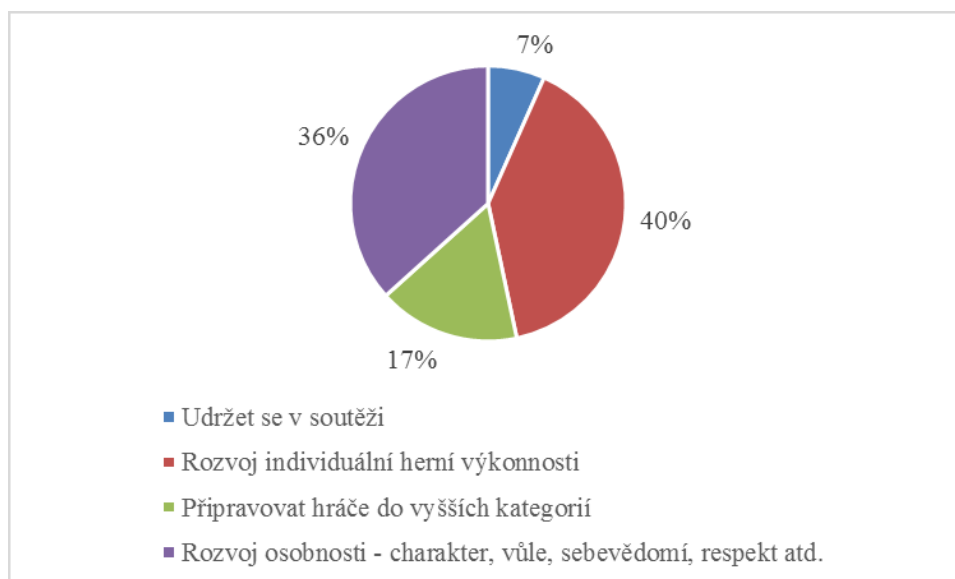


Zdroj: Vlastní šetření

Podle výsledků patří hra fair play mezi hlavní kritéria výchovy hráčů u všech trenérů.

26. otázka – Jaký máte dlouhodobý cíl s vaším družstvem

Graf 26 - Dlouhodobý cíl



Zdroj: Vlastní šetření

12 trenérů (40 %) chce hlavně rozvíjet individuální herní výkonnost hráče, 11 trenérů (36 %) dává v dlouhodobém cíli přednost rozvoji osobnosti hráče – charakteru, vůli, sebevědomí, respektu atd., 5 trenérů (17 %) uvedlo jako hlavní dlouhodobý cíl přípravu hráčů do vyšších kategorií, 2 trenéři (7 %) se chtějí hlavně udržet v soutěži.

6.4.2 Rozhovor s trenérem Salákem

V **1. otázce** rozhovoru jsem se zajímal o trenérovu minulost, kde všude působil, jak dlouho a v jakých kategoriích. Zjistil jsem, že pan Salák trénuje už 15 let, a že vystřídal už 5 klubů.

Z **2. a 4. otázky** jsem se dozvěděl, že odlišnost fotbalového tréninku na různých úrovních soutěže je dána především kvalitou trenérů, rozsahem tréninku a počtem hráčů. Potom rozhoduje přístup hráčů. Tohle tvrzení trenéra se shoduje s mými výsledky z dotazníku, kde se také různé licence trenérů, rozsah tréninku i počet hráčů podle soutěžní úrovně týmů.

Ve **3. otázce** zaměřené na trenérské licence jsem zjistil, že pan trenér Salák vlastní licenci UEFA „B“, a že ostatní trenéři v Náměšti mají nižší licenci „C“. V ostatních klubech hrající stejnou soutěž je situace podobná. Ve větších klubech, které hrají vyšší soutěže mají někteří trenéři vyšší licence. Tyto trenérovi odpovědi souhlasí s odpověďmi z dotazníku.

Dále jsem se ze **4. otázky** dozvěděl, že nedostatkem hráčů klub v Náměšti netrpí, spíše chybí trenéři, resp. asistenti trenérů. Podle slov trenéra z **otázky č. 5** by bylo potřeba alespoň jednoho trenéra do každé věkové kategorie. Za takové situace by se tým mohl rozdělit na tréninku na dvě části a v této skupinové formě by se toho mohl více naučit. Výsledky z dotazníků potvrzují, že v menších klubech téměř nejsou k dispozici asistenti trenéra.

V **6. otázce** jsem se zajímal o konkrétní obsah TJ a o jejich počet v jednom týdnu. Bylo mi trenérem řečeno, že přes zimu trénovali pouze jednou, a to v menší tělocvičně. Na jaře už mají trénink 3x týdně. Trénink začíná pohybovou hrou, nově se pak trenér zaměřuje na strečink pokračuje střelbou nebo jinou herní činností jednotlivce a rozvíjí kondici pomocí různých „stavěček“ (fotbal bez branek – pouze na počet přihrávek)

Dále jsem se dozvěděl ze **7. otázky**, že podle trenéra dělají nejkvalitněji svoji práci trenéři v SK FŠ Třebíč a v FC Vysočina Jihlava. Je to dáno nadšením trenérů a finančními možnostmi klubů.

V **8. otázce** jsem se ptal, kdy by se mělo začít u hráčů s kompenzačními cvičeními. Po zjištění nepohyblivosti u vlastních hráčů, začal trenér praktikovat posilovací a protahovací

cvičení už od žáků. Tvrdí že, čím dříve, tím lépe. Z dotazníku vyplynulo, že 57 % trenérů se kompenzačnímu cvičení nevěnuje vůbec.

9. otázka směřovala na práci s talentovou mládeží na Vysočině. Talentovaných hráčů si všimnou větší kluby, které se je snaží „přetáhnout“ k sobě. Na Vysočině směřují tito kluci hlavně do Jihlavy. Jednou za čas tito šikovní kluci absolvují v Jihlavě soustředění, kde mají program na celý den a poté se vracejí do svých klubů. Trenér dále zdůrazňuje ochotu rodičů obětovat čas a peníze.

V **10. otázce** směřované na zázemí klubu jsem se dozvěděl, že trenéra limituje při práci jenom nepřítomnost hřiště s umělou trávou a větší tělocvična. Jinak je s podmínkami k trénování spokojený.

K **11. otázce** trenér říká, že s rodiči je v kontaktu na každém tréninku. Často s nimi komunikuje a novinky dává ihned na webové stránky. Dále ale konstatuje, že někteří trenéři nemají na rodiče ani telefonní čísla, a že u nich komunikace vázne.

Ve **12. otázce** týkající-se chování hráčů na tréninku mně trenér odpověděl, že se staršími hráči je to jednodušší, protože lépe chápou, co po nich trenér chce a také vydrží déle s pozorností než mladší kategorie. U přípravek je těžší zaujmout pozornost při nácviku dovedností. Dále trenér považuje za důležité vytvořit na tréninku pozitivní atmosféru. Při nekázni nebo chybném provedení činnosti trenér začne přerušovaně pískat na píšťalku.

Přípravku a žáky trenér doporučuje hodnotit během nebo ihned po zápase – **13. otázka**. Zdůrazňuje konstruktivní hodnocení, a ne pouze kritické. U dorostenců už je prý lepší hodnotit hráče na prvním tréninku po zápase.

V **14. otázce** trenér upozorňuje, že na zákeřnou hru hráčů musí trenér okamžitě reagovat. Osvědčilo se mu soutěžení, kde hráči sami reagují a upozorňují na neférové jednání.

V poslední **otázce č. 15** mi trenér sdělil jeho výchovné cíle, které jsou především přivést děti k fotbalu a naučit je tréninkovým a zápasovým zvyklostem.

Přepis rozhovoru je přiložen v příloze.

7 Diskuze

První metodou výzkumu bylo dotazníkové šetření ve vybraných klubech na Vysočině. Výsledky ukázaly, že dotazník vyplnili trenéři od nejnižší soutěže až po tu nejvyšší. Stejně tak to byli trenéři, kteří trénují nejmladší hráče v přípravce až po trenéry trénující starší dorostence. Tyto věkové a výkonnostní rozdíly trénovaných hráčů měly vliv na další odpovědi v dotazníku.

V každém z dotazovaných klubů jsou trenéři, jak mladšího věku (okolo 20-ti let), tak i trenéři starší a zkušenější. Zajímavostí však je, že žádnému trenérovi není více než 50 let. Moje hráčské zkušenosti se staršími trenéry jsou takové, že tito trenéři bývají spíše tradicionalisti (viz. kapitola 3.5 Profese fotbalového trenéra), kteří používají nejčastěji autokratické vedení týmu. Na rozdíl mladší trenéři, často používají větší škálu didaktických stylů (praktický, reciproční, se sebehodnocením) a demokratické vedení týmu. Toto zobecnění samozřejmě neplatí u všech trenérů. Nezáleží pouze na věku trenéra, ale je nutné brát v potaz i další faktory, jako je věková kategorie trénovaného družstva, povaha trenéra a výše vzdělání v trenérské profesi.

Právě úroveň dosažené trenérské licence může ukazovat na rozdíly v tréninku mezi trenéry, a to konkrétně v propracovanosti, uspořádání, výběru jednotlivých cvičení a v dalších činnostech.

Důležitým kritériem pro kvalitu tréninku je počet hráčů ve vztahu k počtu asistentů trenéra. Problém nastává zejména v menších klubech, kde je nedostatek asistentů trenéra. V praxi to pak může vypadat tak, že jeden trenér má na starosti 20 dětí. V takovém případě může být problém v tempu tréninku, v nedostatku prostoru pro jednotlivé hráče, v organizaci. V mladších kategoriích někdy bývá zvykem, že s tréninkem pomáhají rodiče hráčů. I touto otázkou jsem se zabýval v dotazníku. Výsledky ukázaly, že 60 % trenérů nevyužívá pomoc rodičů nikdy. Pouze 3 % trenérů potřebuje pomoc s tréninkem od rodičů vždy.

V otázce, která směřovala na řádné vedení trenérského deníku jsem zjistil, že jen necelá polovina (43 %) trenérů má naprosto v pořádku deník. Většinou jsou to trenéři z větších klubů trénující vyšší soutěže. Do trenérského deníku se zapisuje docházka na tréninky, záznam o utkání, kontakty na hráče a rodiče, tréninkové jednotky a tréninkové plány. Tyto informace poskytnou trenérovi lepší přehled a tím i lepší organizaci a o provázanost tréninkového procesu.

Dále mě také zajímalo, jakou sociálně-interakční formu trenéři nejčastěji používají. Nejvýznamnější formou u mládeže by měla být skupinová, kdy je tým rozdělen do skupin a každá skupina vykonává jinou činnost. Z dotazníku vyplynulo, že 57 % trenérů používá nejčastěji právě tuto formu. Zbylých 43 % dává přednost formě hromadné. V následující otázce jsem se zeptal i na individuální formu, která není příliš využívána. Nejčastěji se hodí pro hráče po zranění, kdy rehabilitující hráč má svůj vlastní program. Také rozcvičení brankářů má své specifika oproti rozcvičení hráčů, a proto se zde využívá individuální forma.

Převažující metodicko-organizační formou je podle výsledků z dotazníků průpravná hra, následuje průpravné cvičení, pohybová hra a herní cvičení. Tyto výsledky poměrně odpovídají procentuálnímu zastoupení jednotlivých forem podle Votíka (uvedené v tabulce č. 2). Podle této tabulky by měla převažovat průpravná hra ve všech věkových kategoriích, průpravné cvičení by mělo být využíváno častěji než herní cvičení zejména u mladších kategoriích, a to z důvodu zvládnutelnosti cvičení.

Trenéři se dále nejčastěji zaměřují na rychlostní a obratnostní schopnosti. Na silové a vytrvalostní schopnosti není kladen takový důraz. Ten se zvyšuje až s přibývajícím věkem hráčů.

Z dotazníku jsem se také dozvěděl zajímavou věc, že více než polovina trenérů nevěnuje pozornost kompenzačním cvičením. Jsou to většinou trenéři z menších klubů. Při absenci vyrovnávacích cvičení u ochablých partií těla, hrozí postupem času u hráčů zranění.

Stejně tak důležité, jako kompenzační cvičení, považuji oblast životosprávy. Hráči by měli vědět, jak se stravovat před tréninkem nebo zápasem a stejně tak i po něm. Že je důležitý dostatečný přísun tekutin. Vysvětlit jim, že pro regeneraci je nejdůležitější kvalitní spánek, a že naopak alkohol zpomaluje regeneraci. Jako další témata můžu například jmenovat používání mobilních telefonů nebo praktikování protahovacích cvičení. Z dotazníků vyplývá, že většina trenérů podává hráčům informace z oblasti spánku. Pouhá polovina trenérů informuje hráče o problematice stravování a pitném režimu.

V další otázce mě zajímalo, kdy trenéři hodnotí své hráče. Zde je nutné přihlédnout k věkové kategorii hráčů. U dorostenců nebo i starších žáků je vhodné si nechat pro hodnocení časový odstup a nehodnotit hráče ihned po zápase. U mladších hráčů se doporučuje hodnocení během zápasu nebo ihned po zápase.

Druhou metodou byl rozhovor se zkušeným trenérem mládeže Antonínem Salákem. Tato metoda mi přinesla mnoho zajímavých informací. Tyto informace jsou hlubší než v dotazníku, kde trenér nemá takový prostor k vyjádření. Proto jsem problémové otázky mohl více rozebrat a zeptat se na věci, které doplnily informace získané dotazníkem.

Díky oběma výzkumným metodám jsem pak mohl přistoupit k vyvrácení nebo potvrzení předem formulovaných hypotéz.

Hypotéza 1: Předpokládám, že 100 % týmů na úrovni krajského přeboru trénuje 2 - 3x týdně. Ve vyšších soutěžích, než je krajský přebor trénuje minimálně 90 % týmů 3 a vícekrát týdně.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Všechny 9 týmů na úrovni krajského přeboru totiž trénuje 3x týdně, což odpovídá mým předpokládaným 100 %. Ve vyšších soutěžích, než je krajský přebor všech 12 týmů = 100 % (2x divize, 8x moravsko-slezská liga, 2x 1. liga) trénuje 3x nebo vícekrát týdně. To znamená, že můj minimální předpoklad 90 % vyšel.

Hypotéza 2: Předpokládám, že maximálně 30 % trenérů z vybraných klubů na Vysočině nemá při tréninku k dispozici asistenta.

Hypotéza se mi potvrdila. Skutečný počet trenérů bez asistenta byl totiž 7, to znamená 23 % z celkového počtu třiceti trenérů. Předpoklad se tedy lišil o 7 %.

Hypotéza 3: Předpokládám, že základní pomůcky jako jsou kužely a kloboučky mají všechny kluby a že speciální pomůcku „koordinační žebřík“ vlastní maximálně 30 % vybraných klubů z Vysočiny.

Hypotéza se mi potvrdila z části. V první části hypotézy se mi předpoklad, že základní pomůcky jako jsou kužely a kloboučky, potvrdil. Mimo kužely a kloboučky mají všechny týmy ještě překážky různých velikostí. V druhé části, zaměřené na speciální pomůcku „koordinační žebřík“, jsem vybavenost klubů neodhadl, protože ve skutečnosti má k dispozici tuto pomůcku 27 trenérů, a to je 90 %. To znamená, že rozdíl oproti mému odhadu je 60 %.

Hypotéza 4: Předpokládám, že trenéři klubů hrajících 1. a 2. nejvyšší fotbalovou soutěž mají v družstvu vyšší počet hráčů než 15. Ostatní výkonnostní kategorie disponují hráčským kádrem v menším počtu než 15 hráčů.

Tato hypotéza byla v první části téměř potvrzena, pouze starší žáci v Havlíčkově Brodě hrající moravsko-slezskou ligu mají 10-15 hráčů v týmu. Ostatních 9 trenérů z 1. a 2. nejvyšší soutěže disponují větším počtem hráčů.

Druhá část hypotézy však byla vyvrácena, protože výsledky jasně dokazují, že nižší soutěže nemají přímý vliv na počet hráčů v týmu. Z 19 trenérů působících v nižších soutěžích, než je 1. a 2. nejvyšší liga, trénuje 8 trenérů větší počet hráčů než 15.

Hypotéza 5: Předpokládám, že všichni trenéři vlastní alespoň nějakou trenérskou licenci, trenéři týmů 1. a 2. nejvyšší soutěže mají minimálně trenérské licence UEFA „B“.

Tato hypotéza byla v první části vyvrácena, protože z výsledků vyplynulo, že 1 trenér nevlastní žádnou licenci. Po nahlédnutí do jednotlivých odpovědí respondentů jsem zjistil, že je to trenér přípravky z Náměště.

Všech 10 trenérů v 1. a 2. nejvyšší soutěži vlastní minimálně trenérskou licenci UEFA „B“. 8 trenérů má dokonce licenci vyšší než UEFA „B“.

Hypotéza 6: Předpokládám, že 100 % trenérů mládeže považuje za hlavní kritérium výchovy zásadu fair play.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Všichni trenéři považují za hlavní kritérium výchovy zásadu fair play. Otázka zní, jak je to ve skutečnosti. Jeden trenér v dotazníku totiž nesouhlasil s přiznáním se k porušení pravidel a v další otázce považoval za hlavní kritérium výchovy zásadu fair play.

Hypotéza 7 Předpokládám, že z dlouhodobého hlediska si alespoň 50 % trenérů dává za cíl rozvoj osobnosti u hráčů, nikoliv zaměření se hlavně na aktuální maximální výkonnost.

Tato hypotéza se mi nepotvrdila, protože u 12 trenérů (40 %) je na prvním místě rozvoj individuálního herního výkonu. 11 trenérů (36 %) si dává za cíl hlavně rozvoj osobnosti hráčů. Ostatních 7 trenérů má jiné cíle. To znamená, že u trenérů převažuje zaměření se na výkonnost. Aby byla moje hypotéza potvrzena, muselo by se ještě 14 % trenérů zaměřit na rozvoj osobnosti hráče.

8 Závěry

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zmapovat sportovní trénink mládežnických fotbalových družstev ve vybraných klubech kraje Vysočina s přihlédnutím k jejich výkonnostní úrovni a porovnat způsoby výchovného působení fotbalových trenérů mládeže v těchto klubech. Dílčí cíle byly zaměřené na rozsah tréninku na různých úrovních soutěže, na materiální a technické vybavenosti klubů. Dále jsem zjišťoval, jak početná je základna v mládežnických kategoriích ve vybraných klubech napříč různými úrovněmi soutěže. Potom jsem zjišťoval trenérskou kvalifikaci v různých klubech na různých úrovních soutěže. Poslední dílčí cíle byly zaměřené na zásadu fair play a na výchovné cíle trenéra.

Vyjmenované cíle jsem ověřoval za použití dvou metod. První metodou byl dotazník. V dotazníkovém šetření se zapojilo 30 trenérů mládeže z 6 fotbalových klubů na Vysočině. Druhou metodou byl rozhovor s trenérem Antonínem Salákem, dlouholetým trenérem mládeže na Vysočině. Rozhovor se skládal z 15 otevřených otázek a doplňoval dotazník.

Na základě realizovaného výzkumu jsem dospěl k následujícím závěrům.

1. Úroveň soutěže ovlivňuje rozsah tréninku. Na nejnižších úrovních jako je okresní přebor nebo I. B třída mají hráči tréninky 2x týdně. V krajských přeborech jsou to zpravidla 3 tréninky za týden. Ve vyšších soutěžích, než je krajský přebor tzn. divize nebo moravsko-slezská liga mají týmy 3 nebo 4 tréninky za týden. V nejvyšší soutěži trénují hráči 5x i vícekrát.

2. Základní pomůcky jako jsou kužely, kloboučky, překážky mají k dispozici trenéři na všech úrovních soutěže. Ve FŠ Třebíč a FC Vysočina Jihlava mají trenéři navíc k dispozici pro hráče další pomůcky jako např. balanční podložky, švihadla, overbaly, medicinbaly a obruče. 5 trenérů uvedlo, že jim chybí v klubu malé branky. V FC Náměšť nad Oslavou nemají možnost přes zimu kvalitně trénovat, protože nemají hřiště s umělou trávou ani dostatečně velkou tělocvičnu.

3. V 1. a 2. nejvyšší lize trenéři trénují, až na jednu výjimku, více než 15 hráčů. V nižších soutěžích se počet hráčů liší. 8 trenérů má na tréninku k dispozici více než 15 hráčů, ale 11 trenérů má k dispozici méně než 15 hráčů. Proto jsem došel k závěru,

že nižší úrovně soutěže v mládežnickém fotbalu nemají zásadní vliv na počet hráčů v týmu. Záleží hlavně na velikosti klubu.

4. V 1. a 2. nejvyšší lize má 8 trenérů vyšší licenci, než je UEFA „B“, 2 trenéři mají právě tuto licenci. V nižších soutěžích trenéři vlastní nejvíce licence UEFA „C“ a UEFA „B“. Úroveň dosažené licence může mít vliv na stavbě tréninkové jednotky z hlediska vhodnosti, propracovanosti, návaznosti jednotlivých cvičení.

5. Všichni trenéři považují za hlavní kritérium výchovy zásadu fair play.

6. U 12 trenérů (40 %) je na prvním místě rozvoj individuálního herního výkonu. 11 trenérů (36 %) si dává za cíl hlavně rozvoj osobnosti hráčů. Ostatních 7 trenérů (24 %) má jiné cíle (udržení se v soutěži, výchova hráčů do vyšších kategorií). To znamená, že u trenérů převažuje zaměření se na výkonnost. Trenéři ve FŠ Třebíč mají výchovné cíle zaměřené primárně na rozvoj osobnosti jako člověka, zaměření se na jeho charakter, sebevědomí, vůli, respekt atd. V FC Vysočina Jihlava se trenéři zaměřují spíše na aktuální herní výkonnost hráče. U trenérů z dalších klubů nejsou výchovné cíle jednotné jako u předchozích dvou klubů.

Možné využití bakalářské práce:

Tuto bakalářskou práci by bylo možné využít jako podklad pro samotné kluby na Vysočině. Trenéři by se mohli zamyslet nad svým dosavadním přístupem k tréninku mládeže nebo se inspirovat od jiných trenérů.

9 Použitá literatura

- 1) BUZEK M. a PROCHÁZKA L. *Česká fotbalová škola*. 1. vyd. Praha: Olympia a.s., 1999, 185 s. ISBN 80-7033-596-3
- 2) BAUER, Gerhard. *Hrajeme fotbal*. 2. přeprac. vyd. České Budějovice: Kopp, 2006, 128 s. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-277-X
- 3) BRŮNA, V. a kol. *Fotbalová školička*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 120 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-1908-5.
- 4) DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-7033-760-5.
- 5) KOLLATH, Erich. *Fotbal: technika a taktika hry: nácvik a herní trénink: metoda tréninku: herní systémy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 147 s. ISBN 80-247-1336-5.
- 6) MASOPUST, J. a MAGNUSTEK, J. *Fotbal: průvodce nejoblíbenější hrou*. Ostrava: Librex, 2003, 95 s. ISBN 80-7228-417-7.
- 7) NAVARA, M., ONDŘEJ, O. a BUZEK, M. *Kopaná: teorie a didaktika*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986, 184 s.
- 8) ONDŘEJ, Oldřich. *Malá škola fotbalu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990, 133 s. ABC sportu. ISBN 80-7033-001-5.
- 9) PERIČ, T. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 158 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- 10) PSOTTA, Rudolf. *Fotbal: kondiční trénink: moderní koncepce tréninku, principy, metody, diagnostika, teorie sportovního tréninku*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 213 s. ISBN 80-247-0821-3.
- 11) SLEPIČKA, P., HOŠEK, V. a HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
- 12) SVOBODA, Bohumil. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007, 250 s. ISBN 978-80-246-1358-1.
- 13) TÁBORSKÝ, F. a kol. *Základy teorie sportovních her*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007, 144 s. ISBN 80-86317-48-X
- 14) VOTÍK, Jaromír. *Fotbal: trénink budoucích hvězd*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003, 140 s. ISBN 80-247-0463-3.

15) VOTÍK, J., ZALABÁK, J., BURSOVÁ, M. a ŠRÁMKOVÁ, P. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 184 s. Sport extra. ISBN 978-80-247-3982-3.

10 Přílohy

10.1 Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník

Příloha 2 – Ukázka zprávy o soutěžním utkání

Příloha 3 – Ukázka tréninkových jednotek

Příloha 4 – Ukázka týdenního plánu

Příloha 5 – Ukázka měsíčního tréninkového plánu

Příloha 6 – Přepis rozhovoru

Výchova a trénink mládeže ve vybraných fotbalových klubech kraje Vysočina

Výchova a trénink mládeže ve vybraných fotbalových klubech kraje Vysočina

Vážení trenéři,

jmenuji se Martin Homola a jsem studentem 3. ročníku bakalářského studia na Pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze, obor Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání.

Tento dotazník bude podkladem k mojí bakalářské práci na téma: "Výchova a trénink mládeže ve vybraných fotbalových klubech kraje Vysočina".
Rád bych vás tímto požádal o jeho vyplnění

Dotazník je anonymní a jeho výsledky budou použity pouze k mojí bakalářské práci.

S případnými nejasnostmi se na mě neváhejte obrátit:

martin.h.95@seznam.cz

Děkuji za Váš čas a ochotu při vyplnění dotazníku.

Věk

Klub

Trénovaná kategorie

- ☐ Ml.přípravka
- ☐ St.přípravka
- ☐ Ml. žáci
- ☐ St. žáci
- ☐ Ml. dorost
- ☐ St. dorost

Jaká je výkonnostní úroveň trénovaného mužstva?

- ☐ Okresní přebor
- ☐ 1.B třída
- ☐ 1.A třída
- ☐ Krajský přebor
- ☐ Divize
- ☐ Moravsko-slezská liga
- ☐ 1. liga
- ☐ Jiná

Trenérská licence

- ☐ UEFA "C"
- ☐ UEFA "B"
- ☐ UEFA "A"
- ☐ Trenér mládeže UEFA "A"
- ☐ UEFA "PRO"
- ☐ žádná
- ☐ Jiná

Kolik hráčů máte ve vašem družstvu?

- ☐ 5-10
- ☐ 10-15
- ☐ 15-20
- ☐ 20-25
- ☐ Jiná

Kolik asistentů máte na tréninku k dispozici?

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ Jiná

Jak často vám asistují s tréninkem rodiče?

☐ Nikdy

☐ Vyjíměčně

☐ Občas

☐ Často

☐ Vždy

Dodržujete základní strukturu tréninkové jednotky? (úvodní, průpravná, hlavní, závěrečná)

☐ Ano

☐ Ne

Kolik máte nejčastěji tréninkových jednotek během jednoho týdne (mikrociklu)

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5 a více

Vedete si důsledně trenérský deník?

☐ Ano

☐ Ne

Jaká sociálně-interakční forma převažuje ve vašem tréninku?

- ☐ Hromadná (všichni hráči vykonávají stejnou činnost)
☐ Skupinová (každá skupina vykonává různou činnost)

Za jaké situace v tréninku používáte individuální formu?

- ☐ Rozcvičení brankáře
☐ U hráčů po zranění
☐ Při standardní situaci
☐ Jiná

Které metodicko-organizační formy převládají ve vašem tréninku?

- ☐ Pohybová hra
☐ Průpravné cvičení
☐ Herní cvičení
☐ Průpravná hra

Jak moc se zaměřujete na jednotlivé pohybové schopnosti u vašeho družstva?

Rozdělte: 100 %

Silové schopnosti

Vytrvalostní schopnosti

Rychlostní schopnosti

Koordinální schopnosti a flexibilita

Věnujete se s hráči během tréninkového procesu kompenzačním cvičením? Pokud ano, kdy?

- ☐ Na konci tréninku
- ☐ V samostatném tréninku zaměřeném na kompenzaci
- ☐ Doma, každý hráč individuálně
- ☐ Ne
- ☐ Jiná

Jaké pomůcky máte v klubu k dispozici?

- ☐ kloboučky
- ☐ kužely
- ☐ tyče
- ☐ překážky různých velikostí
- ☐ panáky na zapichování
- ☐ rozlišovačky různých barev
- ☐ koordinační žebřík
- ☐ Jiná

Které pomůcky byste rád uvítal do vašeho klubu? (nepovinná otázka)

Má každý hráč k dispozici vlastní míč optimální velikosti k dané kategorii?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Jakým způsobem probíhá komunikace s rodiči?

- ☐ Předsezónní informační schůzka
- ☐ Webové stránky klubu
- ☐ Mobilní telefon (SMS, hovor)
- ☐ E-mail

Jak jste spokojen se spoluprací s rodiči?

☆☆☆☆☆☆☆☆ / 10

V jakých oblastech životosprávy mají od vás hráči informace?

☐ Pitný režim

☐ Stravování

☐ Spánek

☐ Alkohol, cigarety

☐ Jiná

Kdy hodnotíte hráče?

☐ Během zápasu

☐ Bezprostředně po zápase

☐ Na prvním tréninku po zápase

☐ Jiná

Morální hodnoty ve fotbale mládeže

	Silně souhlasím	Souhlasím	Nesouhlasím
Respektování rozhodnutí rozhodčího	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Protestování proti chybám rozhodčího	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Podvádění je přijatelné v některých okolnostech	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preferuji vyhrát podvodem než prohrát fair	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soutěžit v duchu fair play může komplikovat cestu k vítězství	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Přiznání k porušení pravidel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Patří hra fair play mezi hlavní kritéria výchovy hráčů ve vašem družstvu?

☐ Ano

☐ Ne

Jaký máte dlouhodobý cíl s vaším družstvem?

Příloha 2 – Ukázka zprávy o soutěžním utkání

Mistrovské utkání.xls

Stránka č. 1 z 2

ZPRÁVA O SOUTĚŽNÍM UTKÁNÍ		
Utkání:	Soutěž:	Kolo:
Den:	Čas:	Hřiště:
VS.		
Rozhodčí:	Počasí:	
ŽK:	ČK:	
Sestava:		Branky a nahrávky:
Tabulka:		
Náhradníci:		
Chyběli:		
Střídání:		
Minuta:	Odstoupil:	Nastoupil:
Střely na branku:		
Střely mimo branku:		
Rohy:		
Fauly:		
Ofsajdy:		
Pozn.:		

Zdroj: Vlastní

Příloha 3 – Ukázka tréninkových jednotek

1. TJ

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – č. ____

Klub: FC Vysočina Jihlava _____ Kategorie: U7 (přípravka E)

Den: 8.11.2012 _____ Místo: UT Délka TJ: 50'

Cíl: Střelba

Pomůcky: kloboučky, rozlišovák, kužely, 24x míč

Počet hráčů: 24

	ČAS	OBSAH	ORGANIZACE	POZNÁMKY
Úvodní část	2' 3'	Seznámení s TJ PH- rybičky	Hromadná	Obr.1
Hlavní část	12' IZ=5' IO= 1' PO=2x	PC- střelba po navedení míče	Skupinová (6 hráčů)	Obr.2
	12' IZ=5' IO= 1' PO=2x	PC- střelba po sklepnutí	Skupinová (6 hráčů)	Obr.3
	12' IZ=5' IO= 1' PO=2x	PH- 3:3	Skupinová(2x 6 hráčů) na dvou hřištích	Obr.4
Závěrečná část	6'	PC- soutěž v kuželkách která skupina sestřelí jako první všechny kužely, vyhrává	Hromadná- 4 skupiny po 6 hráčích -1 balon pro každou skupinu - kdo kope, běží pro balon, donese a postaví dalšímu v řadě	Obr.5

Zdroj: Vlastní

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – č. ____

Klub: FC Vysočina Jihlava _____ Kategorie: U7 (přípravka E)

Den: 6.11.2012 ____ Místo: UT Délka TJ: 60'

Cíl: Zdokonalování HČJ

Pomůcky: lano, kloboučky, kužely, rozlišovák, míče

	ČAS	OBSAH	ORGANIZACE	POZNAMKY
Úvodní část	2'	Seznámení s TJ		24 hráčů
	3'	Honička – baba se předává dotykem míče	Hromadná- 5 míčů	
	7'	Vedení míče ve čtverci s obratnostními prvky	Skupinová- 2 čtverce po 12 hr.	
Hlavní část	10'	PC- slalom	Hromadná- 3 družstva po 8 hr.	Obr.1
	IZ 2'	Bez míče, s míčem		
	IO 0,5'			
	PO 4'			
	21'	Hra na zloděje	Skup. 8 hr.	Obr. 2
	IZ 3'	Hráči se snaží proběhnout pod rotujícím lanem, vzít míč na druhé straně a donést ho zpět na start		
	IO 30'			
	PO 2'			
	21'	PC- Zpracování míče (se střelbou)	Skup.8 hr.	Obr. 3
	IZ 3'			
	IO 30'			
	PO 2'			
	21'	Vedení míče - soutěž	Skup. 8 hr. (2 družstva po 4)	Obr.4
	IZ 3'			
	IO 30'			
	PO 2'			
	15'	PH- 3:3	Hromadná- 4 hřiště	
Závěrečná část	2'	Zhodnocení tréninku	Hromadná	

Zdroj: Vlastní

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA – č. ____

Klub: FC VYSOČINA JIHLAVA**Kategorie:** starší dorost – U19**Den:** středa**Místo:****Délka TJ:** 90min. (16 + 2)**Cíl:** Rozvoj individuálních herních činností, zdokonalování hry pod časoprostorovým tlakem.**Pomůcky:** Míče, rozlišovací dresy, kloboučky, přenosná brána.

	ČAS	OBSAH	ORGANIZACE	POZNÁMKY
Úvodní část	5'	Rozběhání, zahřátí organismu - prokrvení svalstva	hromadná	viz. obr. 1
	6'	Dynamický strečink + atletická abeceda	hromadná	
	7'	<i>Pohyb. hra</i> Technika ve čtverci + honička - technická příprava na TJ - rychlost a intenzita v maximálním tempu	hromadná	
Hlavní část	5'	<i>PC</i> Přihrávkové cvičení - dbát na razanci a přesnost provedení	hromadná	viz. obr. 2
	30'	<i>PH</i> Stavěčka – hra na počet přihrávek - držení míče, hra pod tlakem, presink	IZ = 5' IO = 2'30'' PO = 4x 2 skupiny po 8	viz. obr. 3
	32'	<i>PH</i> Hra 4:4 bez narážců - měníme pravidla her (viz. obr. 4)	IZ = 2' IO = 2' PO = 4x 2 série (celkem 8x) 4 skupiny po 4	viz. obr. 4
Závěrečná část	5'	Soutěž + závěrečný výklus - všichni hráči si kolem velkého vápna postaví míč a soutěží proti brankářům (kdo prohrál, klikuje, cvičí, ...)	hromadná	

Příloha 4 – Ukázka týdenního plánu

TÝDENNÍ MIKROCYKLUS				
29.10.-4.11. 2012				
Den	Místo	Hod.	Obsah	Délka
PO				
ÚT	UT	17:30	Obcházení soupeře	60'
	Jiráskova			
ST				
ČT	UT	17:30	Přihrávka	80'
	Jiráskova			
PÁ				
SO				
NE				

Zdroj: Vlastní

Příloha 5 – Ukázka měsíčního plánu

TRÉNINKOVÝ PLÁN – Přípravka-U7 – Říjen 2012-2013				
den	datum	dopoledne	odpoledne	poznámka
po	1			
út	2		17 30 tráva	
st	3			
čt	4		17 30 UT	
pá	5			
so	6			
ne	7			
po	8			
út	9		17 30 UT	
st	10			
čt	11		17 30 tráva	
pá	12			
so	13			
ne	14			
po	15			
út	16		17 30 UT	
st	17			
čt	18		17 30 UT	
pá	19			
so	20			
ne	21			
po	22			
út	23		17 30 UT	
st	24			
čt	25			
pá	26			
so	27			
ne	28			
po	29			
út	30		17 30 UT	
st	31			

Zdroj: Vlastní

Příloha 6 – Přepis rozhovoru

1. Jak dlouho se věnujete trenérské činnosti a v jakých kategoriích a klubech jste dosud na Vysočině působil?

„Od roku 2002 a začínal jsem v okresním přeboru v Čechtíně, tam jsme postoupili do 1.B třídy, pak přešel do krajského přeboru v Hartvíkovicích. Tam jsme po dvou letech postoupili jsem do divize. Pak jsem trénoval v Třebíči u dospělých a taky u staršího dorostu 2. nejvyšší ligu. Potom jsem trénoval dorostence v Náměšti nad Oslavou, a to byl krajský přebor a 1.A třída. Pak jsem šel do Jaroměřic do mužské kategorie krajského přeboru. Ted' se věnuji mládeži v Náměšti.“

2. V čem se liší trénink mládeže na různých úrovních soutěže?

„Tím, že se s těmi nejmenšími hráči pracuje lépe v těch větších klubech, jsou tam třeba kvalitnější trenéři, jsou tam častěji tréninky, jsou tam jiné možnosti, takže ti kluci jsou pak na tom úplně jinak v těch starších kategoriích než hráči z malých klubů. I když vlastně není to dogma, protože když jsme ted' hráli přátelské utkání v Náměšti proti dorostencům HFK Třebíč, tak ty rozdíly mezi hráči byly minimální, i když na druhou stranu záleží na tom, jak ti kluci na sobě chtějí pracovat.“

3. Jakou máte trenérskou licenci a jakou licenci mají ostatní trenéři v klubu a jak jste na tom v porovnání s ostatními kluby?

„Já mám „béčko“ a potom většina kolegů v klubu má „céčko“. Jsou tady dva trenéři u přípravek, kteří nemají žádnou licenci. Sice jsme je přihlásili na licenci, ale ani jeden se jí nezúčastnil. Je to stejný jak u hráčů, pokud na sobě trenér nechce pracovat, tak to vyjde nastejno.“

V ostatních klubech je to dost podobné. Vím, že teda někteří trenéři v HFK Třebíč mají vyšší licence a samozřejmě v Jihlavě, a potom ve Fotbalové škole Třebíč si na tom zakládají. Tam si ty trenéry i vychovávají. Takže je potřeba sehnat trenéry, kteří jsou ochotni na sobě pracovat.“

4. Máte dostatek hráčů? Kolik kluků chodí trénovat? Nevíte, jak jsou na tom ostatní kluby?

„Tak co se týká Náměště, tak tady je to solidní, co se týká třeba žáků, tak když mám v kádru 12 hráčů, tak jich 12 chodí. U toho dorostu je to trošku slabší, ale i tam záleží

většinou na tom trenérovi. Co se týká porovnání ohledně těch jiných klubů, tak zase záleží na velikosti toho klubu i jakou soutěž hrají a jaké nároky jsou tam na ně kladeny. To znamená, že když to vezmu zase zpátky k Třebíči, tak je tam více tréninkových prostor, jsou tam trenéři, kteří jsou ochotni se tomu věnovat i v čase, kdy „normální“ lidi jsou třeba v práci, takže to je složitější. Tréninky jsou tam častější a jsou kvalitnější, protože je tam více hráčů.“

5. Máte dostatek trenérů? Případně, v jaké kategorii vám chybí asistenti?

„V každé! V každé kategorii chybí alespoň jeden trenér. Když mám například v přípravce 15 kluků a jsem na to sám, tak už je to problém. Tam by bylo potřeba asistenta, který by si vzal jednu půlku hráčů, aby se pracovalo ve skupinách efektivněji.“

6. Jak vypadá přibližně struktura vaší tréninkové jednotky? Kolik jich máte v jednom mikrocyklu a jak moc dopředu si je plánujete?

„V zimní přípravě jsme neměli prostory, tak jsme se zaměřovali s žáky na práci s balonem. Bohužel nevidím výsledky. Nyní většinou budeme reagovat na mistrovské utkání, podle toho se chystá tréninková jednotka.“

Jinak, co se týká té struktury, tak je klasicky zahřejeme, jakoukoliv pohybovou hrou, pak se do nich snažíme „vtlouct“ strečink, protože jsme s hrůzou zjistili, že polovina hráčů si nedosáhne na špičky, takže snažíme se celkem pravidelně praktikovat ten strečink. No a potom se věnujeme střelbě, ale vzhledem k tomu, že přes zimu jsme měli tréninky jen jednou týdně, tak se ještě snažíme dohnat narychlo nějakou fyzickou kondici do sezony, takže hrajeme různé „stavěčky“. Teď budou tréninky 3x týdně. Jinak se připravuju na každý zvlášť, to už tak vím, kolik zhruba přijde dětí, i když díky tomu, že už trénuji takhle dlouho, tak to mám nachystané, takže většinou „jedu“ podle těch dřívějších tréninkových jednotek.“

7. Které kluby podle vás pracují kvalitně s mládeží a v čem se liší jejich trénink, přístup, metody?

„No, tady když vezmu okolí Třebíče, tak je to HFK a Fotbalová škola Třebíč. Liší se to samozřejmě lidmi, kteří se tomu věnují a snaží se strhnout i ty ostatní. Ve FOŠCE (Fotbalová škola Třebíč) je to dlouho dělané na profesionální úrovni a podle toho to taky vypadá. Minimálně 3 lidi se tam tím živí, což my v Náměšti si nemůžeme dovolit. Pak

samozřejmě fotbalová akademie Vysočiny Jihlavy, která hraje nejvyšší soutěž. Tam je dost mladých trenérů, které to baví.“

8. V jaké kategorii by se měl trenér věnovat kompenzačním cvičením?

„No to je dobrá otázka. Vzhledem k tomu, že u těch mladších a starších žáků jsme zjistili, že jsou nepohybliví, tak čím dříve, tím lépe. Mě učili, že u malých dětí se kompenzační cvičení dělat nemusí, že jsou pohybliví sami od sebe. Bohužel to už neplatí, takže co nejdřív.“

9. Jak probíhá práce s talentovanými hráči?

„Většinou to probíhá tak, že když ten kluk je opravdu šikovný a ví se o něm, to se zjistí velmi brzo, tak větší kluby okamžitě reagují a snaží se toho kluka „přetáhnout“ do jejich klubu. Tady na Vysočině ti nejlepší směřují do Jihlavy. Jednou za čas mají talentovaní kluci z různých klubů sraz v Jihlavě, kde absolvují celodenní program a potom zase jedou zpátky do svých klubů. Tam potom záleží taky hodně na rodičích, jestli jsou ochotní toho hráče vozit a věnovat tomu ten čas, protože je to náročné.“

10. Jak jste na tom s technickým a materiálním zázemím v porovnání s ostatními kluby?

„Co se týká Náměště, tak bychom potřebovali hřiště s umělou trávou, to je jedna věc. Travnatých ploch máme dost a kvalitních, ale obrovský problém je tady ta „umělka“ nebo tělocvična, protože tady v těch školách jsou malé tělocvičny. Takže přes zimu ten trénink ztrácí na kvalitě. Jinak s ostatními věcmi tady není problém.“

11. Znáte se s rodiči hráčů a jak s nimi komunikujete?

„Tím, že jsem u mladší přípravky, tak se s rodiči vidím každý trénink, protože ty děti vozí. Někdy se toho tréninku i zúčastní, kdy některý rodič pomůže, takže v tomhle směru u mladší přípravky není problém. Jde to tak hladce nejspíš tím, že s nimi hodně komunikuji. Když se něco děje, hned to dávám na stránky. Ale třeba někteří trenéři nemají ani čísla na rodiče a na ty děti, to mně se zatím nestalo. Je to o lidech, o komunikaci a taky o tom jakou ty rodiče utvoří mezi sebou partu.“

12. Jak se hráči chovají na tréninku a jak reagujete, když neposlouchají, nesoustředí se?

„U žáků se občas něco naskytne, ale díky tomu že tam jsou starší kluci, tak už vnímají, reagují, jsou schopni udržet pozornost. Takže tam problém není. Ti kluci, pokud se s nimi

komunikuje normálně a vytváří se nějaká atmosféra na tréninku, tak se občas ti kluci zasmějí, pobaví. Co se týká u té mladší přípravy, tak někdy je to složité a díky tomu, že přijde 12 dětí, tak jeden člověk je málo. Ta pozornost se vrátí, až když se hraje fotbal. Pokud se něco nacvičuje – kličky, slalom, střelba, cokoliv, tak ty děti stojí, než se to rozproudí a než to pochopí. Při nekázni nebo při špatném provedení cvičení přerušovaně začnu pískat a oni pochopí, že je něco špatně.“

13. Jak se liší hodnocení hráčů v různých kategoriích?

„U nejmladší kategorie se musí hodnotit hráče okamžitě. Oni někdy sami příběhnou a ptají se, jestli dnes hráli dobře. U těch žáků to ještě jde ihned po zápase. Ne zbytečně kritizovat, ale říct si, co bylo špatně a co dobře, aby si to zapamatovali a zareagovali na tu situaci. Co se týká dorostu, tak tam bych už to hodnocení po zápase nedělal. Tam pracují emoce a je potřeba to nechat až na další trénink.“

14. Je fair play hlavním kritériem výchovy a jak konkrétně směřujete hráče k takovému chování?

„Tak co se týká dorostu, tam se mi osvědčilo hodně soutěžení, aby ty kluci byli v neustálém kontaktu. Kolikrát to ty kluky i baví, takže tam když je faul nebo něco, tak reagují. Oni se ti kluci ozvou i sami, když třeba zahrají rukou. Takže oni už to vyžadují sami. U těch žáků, tam je potřeba už kolikrát tady na ty zákeřný věci reagovat ihned a co se týká těch nejmladších, tak tam jde spíš o neohrabanost než o úmysl. Trenér musí upozornit, že takhle ne, tohle se nedělá. Můžeme k tomu vést, ale třeba na těch turnajích, že samo to dítě řekne, to jsem tam kopl já do toho autu, to je na něm. Ale moji kluci s tím na tréninku nemají problém a klidně se přiznají.“

15. Jaké máte výchovné cíle?

„Přivést děti k fotbalu, naučit je hlavně pravidelnosti, tréninkovým a zápasovým zvyklostem a snažit se najít takové tréninkové formy, aby se rády a s chutí vracely. Pak učit fotbal a vše, co k němu patří. Tohle je zvlášť u malých klubů důležité.“

V přepisu rozhovoru byla použita v uvozovkách přímá řeč trenéra Saláka.

Seznam tabulek

Tabulka 1 - Rozdíly v přípravě dětí a dospělých.....	24
Tabulka 2 - Poměrné zastoupení metodicko-organizačních forem v tréninku.....	25

Seznam grafů

Graf 1 - Věk trenérů.....	41
Graf 2 - Klub	42
Graf 3 - Trénovaná kategorie.....	43
Graf 4 - Výkonnostní úroveň soutěže.....	44
Graf 5 - Trenérská licence	45
Graf 6 - Počet hráčů v družstvu	46
Graf 7 - Počet asistentů.....	46
Graf 8 - Četnost asistence s tréninkem od rodičů.....	47
Graf 9 - Dodržení základní struktury TJ.....	48
Graf 10 - Počet TJ v mikrocyklu	48
Graf 11 - Důkladné vedení trenérského deníku.....	49
Graf 12 - Převažující sociálně-interakční forma v tréninku	50
Graf 13 - Individuální forma v tréninku	50
Graf 14 - Převládající metodicko-organizační formy v tréninku	51
Graf 15 - Jednotlivé pohybové schopnosti	52
Graf 16 - Kompenzační cvičení během tréninkového procesu.....	53
Graf 17 - Pomůcky, kterými klub disponuje	54
Graf 18 - Chybějící pomůcky	55
Graf 19 - Míč optimální velikosti pro každého hráče.....	56
Graf 20 - Způsoby komunikace s rodiči	56

Graf 21 - Míra spokojenosti se spoluprací s rodiči.....	58
Graf 22 - Oblasti životosprávy, o kterých trenéři informují hráče	59
Graf 23 - Hodnocení hráčů	60
Graf 24 - Morální hodnoty ve fotbale mládeže	60
Graf 25 - Fair play jako hlavní kritérium výchovy.....	61
Graf 26 - Dlouhodobý cíl	62